WYCHOWANIE FIZYCZNE W SZKOLE
1936-7—N 4-5
WARSZAWA

CELE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W POLSCE

Przeczytawszy powyższy tytuł może ktoś zapytać: czy zachodzi potrzeba roztrząsania tak fundamentalnego zagadnienia, skoro z jednej strony teoria wychowania fizycznego podaje nam ex cathedra rozwiązanie tematu, z drugiej — programy nauki w szkołach powszechnych i gimnazjach ogólnokształcących opierając się na teorii wychowania fizycznego ex jure dyktują te cele? Zważywszy że teoria wychowania fizycznego jest bardzo młodą dziedziną wiedzy, szukającą jeszcze własnych dróg, a programy — tymczasowymi, dochodzimy do wniosku, że roztrząsanie powyższego tematu jest nie tylko właściwe, ale nawet wskazane jako bardzo aktualne. Tym bardziej, że aż nazbyt często spotykamy się z wielkim zamętem pojęć w tej dziedzinie u osób, które z racji swego zawodu winny być au courant sprawy.
Cele wychowania fizycznego bardzo wszechstronnie ujmuje prof. E. Piasecki.[1]) Przypomnimy je Czytelnikom w skrócie: Celem wychowania fizycznego są: zdrowie, sprawność, dzielność i piękno. Zdrowiem określamy doskonałą harmonię pomiędzy poszczególnymi czynnościami organizmu. Sprawność polega na przyswojenie przez wychowanka pewnego repertuaru ruchów wykonywanych tak, ażeby przy maksimum efektu zużywać minimum energii. Dzielność obejmuje sferę psychiczną, a jako elementy jej wyliczamy następujące dyspozycje: szybkość reakcji, siła woli, odwaga, karność, umiejętność przewodzenia, opanowanie instynktów itp. Piękno odnosić się będzie do budowy ciała (piękno statyki) oraz ruchu (piękno dynamiki). Widzimy jak wielki zakres wychowania obejmują tak ujęte cele. Krzyżują się one i zazębiają z celami jakie stawiają sobie higiena, eugenika, praca ręczna i inne dyscypliny wciągnięte do pracy nad kształceniem i wychowywaniem człowieka. Gdy jeszcze uprzytomnimy sobie, że jako środki do osiągania powyższych celów prof. Piasecki podaje:[2]) powietrze, promienie słoneczne, wodę, żywienie, pracę mięśniową i środki psychiczne, doj-

[1]) Zarys teorii wychowania fizycznego. Wyd. II. Str. 11—30.
[2]) Tamże str. 31—55.

dziemy do wniosku, że wychowawca fizyczny nie rozporządza nimi swobodnie i nie jest w stanie spełnić wszystkich wymogów, jakie stawiają mu cele tak ujęte. Ażeby więc nie stwarzać fikcji, może należałoby ograniczyć zakres celów, a co za tym idzie, i środków wychowania fizycznego?
Pociągnęłoby to za sobą zmianę zakresu pojęcia wychowania fizycznego, a jest niepotrzebne, gdyż w obszernym pojęciu wychowania fizycznego mieści się węższe pojęcie „ćwiczenia cielesne", o których właśnie mówi program nauczania. Właśnie w szkole mamy do czynienia z ćwiczeniami cielesnymi [3]) i rzadko kiedy możemy wyjść poza ich zakres na szerszą płaszczyznę wychowania fizycznego. Oczywiście mówimy o tym jak jest obecnie i jak będzie w najbliższej przyszłości w ogromnej większości szkół. Bo tylko zakład zamknięty (z internatem), i to dobrze wyposażony, mógłby się podjąć otoczenia swych wychowanków całokształtem działań wychowania fizycznego, tak pojętego, jak u prof. Piaseckiego.

Cele ćwiczeń cielesnych oczywiście mieścić się będą całkowicie w celach wychowania fizycznego, a przy sposobności, w redagowaniu ich wyeliminujemy takie pojęcia jak zdrowie i piękno, których to pojęć nie podejmują się zdefiniować nauki antropologiczne (w najszerszym tego słowa rozumieniu). Celem więc ćwiczeń cielesnych byłoby dążenie do:

1) osiągnięcia budowy właściwej dla danego typu konstytucjonalnego morfologicznego (cel anatomiczny);
2) doskonalenia funkcji układu wegetatywnego (cel fizjologiczny);
3) wyćwiczenia dyspozycji psychofizycznych i psychicznych takich jak: szybkość reakcji, koordynacja nerwowa ruchów utylitarnych,[4]) opanowanie odruchów, karność itp. (cel psychologiczny).

W punkcie 3 można umieścić te wszystkie dyspozycje psychofizyczne i psychiczne, które w danym okresie wychowywania są uważane za niezbędne, a których kształcenia mogą się podjąć ćwiczenia cielesne.

Obie redakcje celów (wychowania fizycznego — prof. Piaseckiego i ćwiczeń cielesnych — podana wyżej) są dalekie od doskonałości, a to głównie dlatego, że nauki, na których się opieramy, nie wypracowały jeszcze ścisłych i jednoznacznych pojęć. W każdym bądź razie są to charakterystyki, którymi możemy się posługiwać w celach porozumienia.

---

[3]) Najstosowniej byłoby nazwać „ćwiczenia cielesne" — ćwiczeniami ruchowymi, gdyż z pomiędzy wszystkich środków stosowanych w tym dziale wychowania — ruch jest najistotniejszym. Podobnie więc jak w nazwie „wychowanie fizyczne" przymiotnik „fizyczne" charakteryzuje środki dominujące w tym dziale wychowania, tak samo charakteryzowałby je w „ćwiczeniach ruchowych" przymiotnik „ruchowe". W dalszym ciągu artykułu używać jednak będę nazwy „ćwiczenia cielesne", ponieważ jest ona oficjalną i używaną w programach nauczania.

[4]) Repertuar ruchów utylitarnych musi być podany w zależności od tego komu i w jakim celu ma służyć.

Analizując cele wychowania fizycznego przytoczone w niniejszym artykule dochodzimy do wniosku, że śmiało można uważać je za ogólnoludzkie, to znaczy takie, które mają wartość zarówno dla Anglii, Szwecji, Japonii czy Polski — w dobie dzisiejszej czy za lat kilkadziesiąt. Nazwijmy je celami zasadniczymi. Oprócz nich zjawiają się i inne, która narzuca okres dziejowy, warunki geograficzne danego kraju, a nawet chwilowa sytuacja polityczna tego czy innego państwa. I tak, jak wszystkie dziedziny życia nie tylko materialnego ale i duchowego podciąga się pod wymagania t. zw. racji stanu, tak też i wychowanie, a nawet przede wszystkim ono, i z nim wychowanie fizyczne, musi spełnić pewne cele uboczne. Nazwijmy je celami dodatkowymi. Zależnie od tych celów dodatkowych daje się pierwszeństwo pewnym sprawnościom i dyspozycjom, a całość przepaja się odpowiednią ideologią.

Obecna chwila dziejowa szczególnie w Europie zdecydowanie wysunęło na plan pierwszy sprawę pogotowia do walki zbrojnej (defensywnej czy nawet ofensywnej), a w krąg swoich poczynań przede wszystkim wciąga ćwiczenia cielesne.

Nie podlega dyskusji, że Polska, leżąc „w środku ciężkości" [5]) podminowanej Europy nie może stanowić wyspy pacyfizmu i humanitarnych wszechludzkich ideałów. Cóżby nam przyszło z przyznania pacyfistycznej nagrody Nobla, gdyby równocześnie kraj został zamieniony przez sąsiadów na jeden wielki obóz izolacyjny.

Mesjanizm romantyzmu nie stanowi wartości aktualnych. Obecnie „nam nie potrzeba cierpiętników, ino pieronów" [6]).

Czymże ma się wyrażić w wychowaniu fizycznym owe „militarystyczne" nastawienie? Może dopisaniem do przytoczonych celów jakiegoś nowego wskazania? Jest to zbyteczne. Wystarczy położyć nacisk na pewne sprawności, pewne dyspozycje, a całość związać wyraźną ideologią „pogotowia obronnego celem utrzymania dotychczasowego stanu posiadania oraz zapewnienia naturalnej, ze wzrostem ludności wzmagającej się ekspansji" [7]).

A więc na szerokiej podstawie ogólnej sprawności i kondycji na plan pierwszy wysuną się: gry i ćwiczenia polowe, strzelectwo, spadochroniarstwo, szybownictwo i sporty wodne. Ponieważ nie wszystkie z wyliczonych tu sprawności są możliwe do uprawiania w szkole powszechnej, a nawet w szkołach średnich, na tych stopniach należy je odpowiednio przygotowywać, operując przepisanym przez program zasobem z myślą o zadaniach

---

5) Gdybyśmy wycięli z tektury kartę Europy, środek ciężkości jej będzie leżał w okolicach Warszawy.

6) G. Morcinek — Wyrąbany chodnik.

7) Obrona kraju a przysposobienie wojskowe w szkole — Wychowanie Fizyczne w Szkole r. 1936/37 — str. 65.

końcowych. Należy jednak przestrzec przed jednostronnością i jeszcze raz podkreślić, że owe cele uboczne budujemy na szerokiej podstawie celów zasadniczych.
Doniosłą rolę w dobie dzisiejszej powinny odegrać wakacyjne obozy dla młodzieży wyższych klas szkół powszechnych i średnich, gdzie młodzież ta byłaby nie tylko wychowywana w duchu koniecznych dla państwa tendencji, usprawniana fizyczne, ale i dobrze odżywiana. W takich obozach wakacyjnych mogłoby być dopiero zastosowane szeroko pojęte wychowanie fizyczne operujące powietrzem, słońcem, wodą, żywieniem i pracą mięśniową. Sumy na ten cel wydane byłyby napewno rentownie ulokowanym kapitałem obrony narodowej.

TADEUSZ ZYGLER.

BIBLIOGRAFIA:

E. Piasecki. Zarys teorii wychowania fizycznego. Wyd. II.
Wł. Osmolski. Teoria sprawności ruchowej.
T. Zygler. „Świat i Życie” — artykuły: „Sport” i „Wychowanie fizyczne”.

MENS SANA IN CORPORE SANO

Habent sua fata libelli... Dziwne są nieraz książek koleje... Bo, czyż nie pouczające są np. losy systemu filozoficznego Epikura? Z wyjątkiem nielicznej grupy „wtajemniczonych” szerokie masy — oczywista inteligencji — będą przysięgały bez zmrużenia powiek, że epikurejczyk to człowiek rozmiłowany w rozkoszach, że epikurejski znaczy tyle co zmysłowy,[1]) a epikureizm to hołdowanie rozkoszom zmysłowym. Nawet nie można ludziom się dziwić. Takie pojmowanie epikureizmu przez szerokie warstwy pokutowało wieki całe a nikt go nie prostował. Można by nawet bez trudności wykazać, skąd się ono wzięło; trudniej natomiast byłoby nam zrozumieć, dlaczego dotychczas nikt sobie tego trudu nie zadał, by takie błędne pojęcia nareszcie wyrugować. Wszak prostowanie błędnych pojęć jest podstawą rzetelnej, prawdziwej wiedzy — prawda, którą głosił już stary Sokrates! Boć przecie Epikur nigdy i niegdzie nie powiedział, że zaleca wyznawcom swoich zasad propagandę zmysłowości!
Ale nie tylko książki mają swoje koleje. Mają je także poszczególne myśli poszczególnych autorów. Weźmy dla przykładu tylekroć powtarzane, używane, a raczej nadużywane i niech Czytelnik łaskawie wybaczy — wyświechtane zdanie Mens sana in corpore sano. Ileż to razy powoływali się na nie lekarze-higieniści, i zwolennicy sportu, i pedagogowie,

---

1) Por. np. Prof. Józef Wiśniowski i Halszka Wiśniowska., Słownik wyrazów obcych. Słownik dla szkoły, biura i domu. Wydanie trzecie. Warszawa. 1935.

a szczególnie wychowawcy fizyczni, i moraliści, i Bóg wie kto jeszcze! A powoływali się na nie jako na autorytet nie byle jaki, bo starożytnego jeszcze pisarza, i nikomu nigdy do głowy nie przyszło, aby sięgnąć do źródła i zbadać: kto, gdzie, kiedy i w jakim znaczeniu użył słów powyższych. Tymczasem sprawa jest bardzo prosta i każdy bez żadnych trudności potrafiłby „dać świadectwo prawdzie".

Otóż autorem słów jest ostatni wielki satyryk rzymskiej literatury, Decimus Iunius Iuvenalis. Żył mniej więcej 60—140 r. po Chr. Posiadamy po nim 16 satyr czytywanych dużo również w czasach nowożytnych. Zawarte w tych satyrach sentencje stały się „ulotnymi słowami", które i dziś jeszcze nie straciły na aktualności, że wymienimy tylko następujące: Hoc volo, sic iubeo, sit pro ratione voluntas. — Difficile est satiram non scribere.[2]) — I wreszcie nasze: Mens sana in corpore sano.

Gdzie i w jakim znaczeniu użył Iuvenalis tych słów?

Satyra X, rodzaj moralnej rozprawy, zajmuje się problemem, jak niedorzeczne, jak krótkowzroczne są ludzkie życzenia i prośby pod adresem bogów. Sąd ludzi o prawdziwej wartości dóbr życiowych — mówi poeta — jest „od Kadyksu aż do rzeki Gangesu" zgoła opaczny. Bo ludzie proszą bogów o użyczenie im zdolności krasomówczych, piękności i siły fizycznej, wysokich stanowisk politycznych i władzy, a zwłaszcza bogactw, chociaż te wszystkie rzeczy niejednemu już zgubę przyniosły. Wobec tego wyłania się w końcu pytanie, czy w takim razie ludzie niczego w ogóle życzyć sobie nie powinni. W odpowiedzi na to daje poeta radę, by wybór dobrodziejstw przydatnych człowiekowi zostawić samym bogom, którzy lepiej o nim myślą, niż on o sobie samym, i najlepiej wiedzą, co jest dlań pożyteczne. Jeżeli już jednak koniecznie chce człowiek wyjawić jakieś życzenie wobec bóstw, to powinien prosić o zdrowy rozum w zdrowym ciele (wiersz 356), oraz o dzielne serce, które będzie umiało znosić wszelkie udręki, a życie w ciężkiej pracy więcej ceni niż rozkosze zmysłowe, uczty i miękkie sofy Sardanapala.

Myśl zawarta w rozstrzelonym wierszu jest tak jasna, że wszelka dowolność interpretacji jest tutaj wykluczona. Do tego zresztą nie daje żadnej podstawy tekst łaciński, przekazany nam bez żadnych zniekształceń, które by pozwalały na domysły lub odmienną interpretację. Że tylko w zdrowym ciele możliwy jest zdrowy duch — tego nie powiedział Iuvenalis nigdy, jeszcze zaś mniej, że wystarczy postarać się tylko o zdrowe ciało, a zdrowy duch przyjdzie już sam z siebie!

---

[2]) Tego chcę, tak żądam; niech za argument starczy moja wola. — Trudno nie pisać satyry.

Że zasada: W zdrowym ciele zdrowy duch nie jest bez reszty, w zgodzie z praktyką nie wymaga chyba osobnego dowodzenia. Wiemy z historii a niejeden potrafi z własnego doświadczenia przytoczyć przykłady, **że ciało może być** bardzo niezdrowe a duch zdrowy, i odwrotnie. Nie wyklucza to oczywiście trzeciej możliwości, że i ciało jest zdrowe i duch w nim jest zdrowy. Zasada jednak W zdrowym ciele zdrowy duch nie może być absolutnym aksjomatem!

Wobec powyższego pozostaje nam tylko obecnie słowa Mens sana in corpore sano sprowadzić do właściwej miary i zachować ostrożność w stosowaniu omawianej zasady, albo zgoła ją zarzucić jako częściowo fałszywą a wymyślić inną na użytek ogólny. W każdym zaś razie nie godzi się powoływać na starożytny autorytet, gdyż ten autorytet wcale takiej zasady nigdy i nigdzie nie wypowiedział.

Z pewnością byłoby rzeczą bardzo interesującą zbadać, od jakich czasów datuje się używanie omawianych słów w utartym znaczeniu i co dało powód do nadania im tego właśnie znaczenia. O ile np. przy epikureizmie łatwo o odpowiedź, o tyle tutaj — niestety — trudno bodaj w przybliżeniu o ustalenie jakichkolwiek danych.

*

Jeszcze parę słów na temat posługiwania się omawianą dewizą. Oto zacząłem artykuł niniejszy słowami Habent sua fata libelli, biorąc je za punkt wyjścia. Nie zrobiłem tego bez pewnego powodu. Oto ni mniej ni więcej i o tych słowach możnaby powiedzieć zupełnie to samo, co o Mens sana. Poeta rzymski z II w. po Chr. Terentianus Maurus wyraził się w sposób następujący: Pro captu lectoris habent sua fata libelli. Znaczy to: Książki zależnie od tego, jak ich treść pojmuje czytelnik, mają swoje koleje. — Istotnie: niejeden, zależnie od własnego sposobu pojmowania, doczyta się w książce tego, o czym autorowi nigdy się nie śniło. Wszystko w porządku. Ale komuś, kiedyś, przyszło na myśl, by z tego zdania wyrwać tylko słowa Habent sua fata libelli i stworzyć w ten sposób zupełnie inną myśl: Dziwne są nieraz koleje książek. Znów prawda. Ileż to razy na przestrzeni wieków bezwartościowe płody ducha robiły karierę na rynku księgarskim, doczekały się szeregu wydań, a najcenniejsze rzeczy leżały wieki całe w pyle zapomnienia, ginęły bez śladu ku niezmiernej szkodzie ludzkości, a w najlepszym razie służyły do... zawijania pieprzu!

Nasuwa się tu nieodparcie analogia między Mens sana a Habent fata libelli. W jednym i drugim wypadku ktoś, kiedyś ad usum

D e l p h i n i[3]) wyjął potrzebne mu słowa i puścił je w kurs. Życie nas uczy, że „na kursie" nie straciły.

Istotnie — h a b e n t s u a f a t a nietylko l i b e l l i, lecz także wyjęte z nich myśli...

IGNACY STRYCHARSKI

O KONIECZNOŚCI STOSOWANIA GIMNASTYKI WYRÓWNAWCZEJ W SZKOLE

Już po raz czwarty odbywają się obowiązkowe badania lekarskie młodzieży przyjętej do uczelni akademickich.

Przy badaniu tego materiału ludzkiego zwracają uwagę często stwierdzane wady postawy, płaskie stopy, zmiany w narządach oddechowych, w układzie krążenia, braki w uzębieniu itp. Przy zestawianiu zaś rubryk ankiety wypełnionej i wyników badania lekarskiego spotyka się w wielu wypadkach bądź niczym nieuzasadnione zwolnienia z ćwiczeń przez cały czas pobytu w gimnazjum, bądź też forsowne uprawianie sportów przy warunkach zdrowotnych nieodpowiednich.

Wrażenie to nie było mylne; świadczy o tym zestawienie liczbowe pierwszych badań młodzieży akademickiej z r. 1933/34, opracowane przez prof. dra T. Janiszewskiego, drukowane w Lekarzu Polskim Nr 1 z r. 1935.

Prof. Janiszewski podaje, że na 2619 zbadanych osób do kategorii A (zdrowi, z nieznacznymi brakami jak zepsute zęby, nieco wątła budowa itd.) — zaliczono 58,4%, (w odniesieniu do płci: mężczyzn 71%, kobiet 41,2%), resztę zaś młodzieży zaliczono do kat. B (z wadami) — 29% i do kat. C (potrzebujący leczenia) — 12,6%.

Liczby te wykazują stan zdrowia lepszy u młodzieży akademickiej, niż cyfry podane swego czasu przez płk. Tarwida, z których wynika, że tylko w 17,73% młodzież męska jest zdolna do wojska, w 21,9% — jest przyjmowana z zastrzeżeniem (braki i wady nieznaczne), a 33% młodzieży wykazuje tak poważne braki, że chociaż rokują one poprawę, wymagają dłuższego odroczenia.

Trzeba jednak wziąć pod uwagę, że dane zaczerpnięte ze statystyki poborowych obejmują całą młodzież męską, ze szkół wszystkich typów, z miast i wsi, młodzież znajdującą się często w bardzo ciężkich warunkach higienicznych, mieszkaniowych i materialnych. Młodzież zaś wstępująca na wyższe uczelnie jest do pewnego stopnia elitą, w większości wypadków ma ona lepsze warunki materialne jeśli nie mieszkaniowe, wreszcie przychodzi ze szkół średnich, w których warunki nauki są lepsze i warunki dla lekarza

[3]) Na specjalny użytek.

w pracy nad podniesieniem stanu zdrowia młodzieży są nieco łatwiejsze. Cyfry te są tym bardziej wymowne, jeśli się przyjrzeć zestawieniu według poszczególnych chorób lub narządów. Poza nieznacznym odsetkiem chorób oczu, skóry, ukł. nerwowego, zwracają uwagę liczby przypadające na:

zmiany gruźlicze — 10,68% (łącznie ze sprawami nieczynnymi, ale wykrytymi promieniami Roentgena — 21.38%)		
zmiany w układzie krążenia	13,40%	
zmiany w układzie kośćcu	8,20%	12,74%.
wreszcie na wątłą budowę	4,54%	

Zagadnienie gruźlicy na terenie szkolnym jest już należycie zrozumiane, walce z nią poświęca się Liga Przeciwgruźlicza, a w społeczeństwie jest coraz więcej zrozumienia dla konieczności leczenia tej choroby już w samym zarodku.

Sprawa zaś zmian w układzie krążenia, zmian w narządach ruchu, kościach, stawach, wiązadłach, mięśniach, sprawa budowy, postawy, obejmujące tak duży odsetek w zestawieniu wad i chorób — jest ciągle jeszcze sprawą otwartą, sprawą, o której się mówi, ale jeszcze za mało robi.

Zagadnienia te tym więcej są aktualne, że w tę właśnie dziedzinę szkoła może i powinna wkraczać ze swym aparatem lekarskim i wychowania fizycznego. W tej dziedzinie lekarz musi zabrać głos by stwierdzić, czy i kiedy dziecko może ćwiczyć, czy ta lub inna zmiana w sercu pozwala na uprawianie tych czy innych sportów, czy wykręcanie się dziecka od ćwiczeń fizycznych zmęczeniem, zawrotami głowy itp. nie ma głąbszej przyczyny w jego stanie zdrowia, czy niewłaściwa postawa dziecka nie wymaga uwzględnienia jakichś specjalnych ćwiczeń, żeby zapobiec rozwijaniu się wady. Wychowawca fizyczny musi znać zasób ćwiczeń korzystnych w poszczególnych zaburzeniach organizmu, musi umieć wybrać ćwiczenia dla osób wątłych, z małym sercem, ze skrzywieniami kręgosłupa, z koślawymi kończynami lub z płaskimi stopami.

Dawny pogląd, że szkoła jest przyczyną wadliwej postawy, skrzywień kośćca i innych wad budowy — należy do przeszłości; przyczynił się on jednak do wysunięcia zagadnienia konieczności wprowadzenia gimnastyki leczniczej na teren szkoły.

Jednym z pierwszych krajów, w których gimnastyka lecznicza dla młodzieży szkolnej wywołuje żywe dyskusje, są Niemcy.

Już w 1896 r. zostaje zorganizowana w Wiesbaden gimnastyka specjalna ortopedyczna dla dzieci z wadami układu ruchowego. Ruch tworzenia specjalnych godzin gimnastyki leczniczej dla dzieci przechodził różne okresy w swych dziejach, ze względu na brak fachowej opieki lekarskiej, jednak w r. 1911 sprawa ta została dodatnio załatwiona i zarządzeniem ministerstwa oficjalnie oddano całą gimnastykę ortopedyczną w Niemczech pod nadzór lekarski.

W miarę jednak postępu badań nad skoliozą (skrzywienia boczne kręgosłupa), w miarę tego jak przyczyny skrzywień kręgosłupa są coraz dokładniej poznawane, a sprawa wadliwej postawy nie przedstawia się tak prosto i jednolicie — kursy specjalne gimnastyki ortopedycznej zmieniają swój charakter i przekształcają się na godziny ćwiczeń mających za zadanie poprawianie złej postawy i zmian „wstępnych do skrzywień", jeśli się tak można wyrazić; gimnastyka więc ta nabiera cech gimnastyki zapobiegawczej. Akcja tworzenia tych specjalnych godzin gimnastyki zatacza coraz szersze kręgi i poza granice Niemiec; jednocześnie kwestia „dokształcania" dzieci pod względem fizycznym rozszerza się na coraz większe grupy młodzieży, która dorównuje fizycznym rozwojem swym rówieśnikom.

Pojęcie dodatkowych godzin ćwiczeń cielesnych rozciągnięte zostaje na dzieci nie tylko z wadami kośćca i mięśni, ale również i dzieci słabe, wątłe, szybko się męczące, niedorozwinięte, gdyż właśnie te dzieci, upośledzone fizycznie, potrzebujące najwięcej ruchu i ćwiczeń, mają tego najmniej. Zostają one w tyle nie nadążając za rówieśnikami, zniechęcają się i będąc balastem dla nauczycieli ćwiczeń cielesnych nie korzystają same nic, pozostawione na lekcji gimnastyki zwykle same sobie, z przyczyn natury technicznej; trudno bowiem żądać, by nauczyciel obniżał poziom całej klasie dla paru „niezdarów".

Takie jednak ujmowanie tego zagadnienia jest żywym zaprzeczeniem istoty wychowania fizycznego. Wszak wychowanie fizyczne wywalczyło sobie prawo obywatelstwa na terenie szkoły, powołując się na konieczność poprawy stanu fizycznego młodzieży w myśl zasad harmonijnego rozwoju całości istoty ludzkiej, wreszcie narzucając szkole obowiązek nie tylko kształcenia. ale i wychowywania młodzieży zdrowej, przygotowanej do walki w życiu i do walki w obronie ojczyzny.

Ten zaciągnięty dług należy spłacać i tym najsłabszym, którzy mają prawo żądać od szkoły takiej samej opieki jak ci, mniej upośledzeni przez los. A jest ich dużo. Liczba 12,74%, obejmująca łącznie wątłą postawę i zmiany w kośćcu, podana przez prof. Janiszewskiego, jest mała w porównaniu z obliczeniem innych autorów, gdyż obejmuje tylko skrzywienia boczne (scoliosis) i płaskie stopy; nie uwzględnia ona skrzywień w płaszczyźnie strzałkowej (przednio tylnej), a więc kifozy, lordozy, poza tym złej postawy, koślawych stóp itd.

Dr W. Dega podaje, że badania w Studium Wych. Fiz. U. P. dzieci szkół powszechnych wykazały przeszło 1/3 dzieci z wadliwą postawą.

Przejrzenie kart zdrowia (do Nr 2000) młodzieży szkolnej żeńskiej w Poradni Wych. Fiz. przy II Klinice Chorób Wewnętrznych U. J. P., wykazuje osób:

1) **z wadami postawy**	29,71%	łączn. z nawyk. skrzywieniami i b. dyskretnymi zmianami	43,86%
w tym u niewytrenow.	31,89%		47%
i nawet u wytrenowan.	14,81%		22,2%
2) **z płaskimi stopami**	13,20%	łącznie z in. wadami stóp	33%
w tym u niewytrenow.	14,59%	„ „ „ „	36,21%
w tym u wytrenowan.	3,70%	„ „ „ „	11,11%

Przechodząc do innej grupy młodzieży odstającej od rówieśników w ćwiczeniach, należy uwzględnić młodzież często zgłaszającą skargi na szybkie zmęczenie się, zawroty głowy, chwilową ciemność w oczach lub uczucie omdlewania przy skłonach, przewrotach i ćwiczeniach głowy w dół, bicie serca, kłucie w okolicy serca, bóle w podżebrzach przy ćwiczeniach, biegach itd. W większości wypadków jest to młodzież o budowie wątłej, wybujałej, z zaburzeniami w układzie krążenia, z dużą pobudliwością układu nerwowego i najczęściej wadliwą postawą.

Wśród tejże młodzieży żeńskiej w Poradni Wych. Fiz. roentgenologicznie stwierdzono małe serca w 2,69%, powiększone serca w 8,49%, często z czynnościowymi zaburzeniami rzadziej bez nich, a najczęściej ze skargami podmiotowymi jak wyżej.

Prof. Janiszewski podaje, że u młodzieży akademickiej stwierdzono w 13,4% schorzenia narządu krążenia, przy czym wśród 142 osób z wadą serca — 124 uprawiało różne sporty. Prof. Janiszewski kończąc te zestawienia liczbowe zadaje pytanie — czy częstość wypadków schorzeń serca nie stoi w związku z nadużywaniem sportów lub z używaniem sportów nieodpowiednich?

Ponieważ młodzież do wyższych uczelni przychodzi w większości przypadków bezpośrednio z ławy szkolnej — odpowiedzialność za taki stan rzeczy spada po części na szkołę, na lekarza szkolnego i wychowawcę fizycznego. Muszą oni podjąć kontrolę nad tym zagadnieniem, przy bliższej współpracy z poradniami wych. fiz., które o ile są, są instytucją pomagającą w wypadkach wątpliwych, bądź wymagających obserwacji, gdyż teren szkolny, często ze względów technicznych, utrudnia dokładniejsze i dłuższe badanie. Poza obowiązkiem lekarza szkolnego — należytego zbadania młodzieży i wydzielenia słabych, z wadliwą budową itd. — ważnym zagadnieniem jest danie tym wyeliminowanym poza nawias prawidłowo rozwiniętej młodzieży, możności uprawiania należytych, odpowiednio dostosowanych ćwiczeń, co wchodzi w zakres pracy wychowawcy fizycznego.

Tworzenie dla tej młodzieży specjalnych godzin gimnastyki wyrównawczej, tak jak korepetycji z innych przedmiotów dla słabych uczniów, którzy po osiągnięciu należytej sprawności są stopniowo włączani do lekcji gimnastyki zwykłej, napotyka na duże trudności techniczne. Brak wykwalifikowanych sił, brak funduszów, trudność znalezienia odpowiednich godzin itp. Nie można jednak pominąć faktów dokonanych, a więc w Poznaniu stwo-

rzenia szkolnego kursu gimnastyki wyrównawczej pod kierunkiem dra Degi i p. Ansionówny i prowadzenia takiegoż kursu na terenie Warszawy przez autorkę artykułu.

Pojedyńcze próby tworzenia takich kursów nie rozwiązują jednak zagadnienia dla szerokich mas. Należy więc dążyć do tego, by w warunkach istniejących, zapobiegać złu w miarę możności, bo czekając na te szczęśliwe chwile, gdy dane nam będzie marzenia urzeczywistniać — możemy się znaleźć wobec przysłowia „zanim słonko wzejdzie...”

Wobec wymienionych liczb braków młodzieży, już w obecnych warunkach trzeba wymagać, by dzieci potrzebujące tych ćwiczeń wyrównawczych miały je przynajmniej w godzinie zwykłej gimnastyki, bo choć szkoła nie ponosi całkowitej odpowiedzialności za powstawanie wad budowy i zmian w narządach innych, to jednak warunki pracy w szkole: przymusowe długie siedzenie (nie zawsze w odpowiedniej ławce), przepełnienie klas, ciasnota, brak świeżego powietrza, czynniki psycho-ruchowe, które oddziałują niekorzystnie na wrażliwy okres wzrostu, kształtowania się i dojrzewania organizmu, nakładają na szkołę obowiązek roztoczenia i nad młodzieżą wątłą opieki bardziej aktywnej.

DR JADWIGA TITZ

NIEKONSEKWENCJE

W bieżącym roku szkolnym ukazały się dwa zarządzenia Ministerstwa W. R. i O. P., które wprowadzają do pracy wychowawców fizycznych tak wielką niekonsekwencję, że koniecznością staje się omówienie jej na łamach fachowego czasopisma.

Jedno zarządzenie mówi o wzmożeniu pracy nad nauczaniem pływania, gdyż do szkół oficerskich nie będą przyjmowani absolwenci szkół średnich nie umiejący przepłynąć 300 m (wyraźnie trzysta metrów). Drugie zarządzenie znosi dwie godziny tygodniowo gier i sportów oddając te godziny na przysposobienie wojskowe.

Intencje są bardzo dobre. O to, aby cała nasza młodzież mogła się nauczyć pływać, wołamy od szeregu lat. Słychać dość często głosy, aby nie wydawać matury absolwentom nie umiejącym pływać. Nie postawiliśmy tylko tak wysokich wymaga: trzysta metrów, to jest dużo nawet dla zupełnie zdrowego osobnika, a cóż mówić o osobnikach astenicznych, niedożywionych, z nerwicami różnych organów. Dla tych przepłynięcie 100 metrów jest już dużym wysiłkiem.

Spraw przysposobienia wojskowego nie można lekceważyć i wychowawca fizyczny stawia je zawsze na pierwszym miejscu w swej pracy.

Jednakże na nauczanie pływania musimy mieć czas i absolutnie nie zrobimy tego w godzinach planowych, co uznało także Ministerstwo W. R. i O. P., skreślając całkowicie wszystkie sporty w klasie IV, gdzie godziny popołudniowe zostały oddane na p. w. Jakże więc można wymagać, aby nasi wychowankowie umieli przepłynąć 300 m, skoro pływanie z programu IV klasy zostało całkowicie skreślone, a w klasach młodszych, przy wielkich grupach (do 90 osób) i małej ilości czasu, które możemy uzyskać dla pływania (tylko ostatnie dni i pierwsze dni roku szkolnego odpowiadają nauce pływania) nie jesteśmy w możności nauczyć pływać.

A teraz przysposobienie wojskowe. Mamy skreślone z programu ćwiczenia polowe i sporty, które właśnie w prostej linii powinny prowadzić do przysposobienia wojskowego.

Nie przygotujemy więc naszych wychowanków do ćwiczeń polowych wojskowych, do szkoły walki, do terenoznawstwa. Nie możemy wobec tego brać na siebie odpowiedzialności za ogólne usprawnienie młodzieży, tak niezmiernie ważne z punktu widzenia potrzeb p. w.

A tymczasem we Francji wprowadzono w szkołach jedną godzinę ćwiczeń cielesnych codziennie, powiększono budżet w. f. o 26 milionów franków, wprowadzono w wiejskich szkołach powszechnych specjalistów nauczycieli w. f., którzy mają po kilka szkół pod swoją opieką i prowadzą tam ćwiczenia cielesne.

Troska o rozwój fizyczny i zdrowie przyszłych pokoleń jest we Francji, jak z tego widać bardzo głęboka, a właśnie te przyszłe pokolenia mają przecież wygrać walkę o byt państwowy i być gotowymi do stawienia czoła wszystkim przeciwnościom, jakie się na codzień przed nimi spiętrzą.

MARIAN KRAWCZYK

NAUCZANIE ĆWICZEŃ CIELESNYCH W SZKOLE O JEDNYM I O DWÓCH NAUCZYCIELACH

Nie jest to bez przyczyny, że poborowi rekrutujący się ze wsi są mało wytrzymali na trudy życia wojskowego. Zjawisko to daje się zauważyć od kilku lat i stale wzrasta.

Obok przeciążenia pracą fizyczną w okresie dojrzewania i niedostatecznego odżywiania wpływa na ten stan rzeczy atmosfera trosk i kłopotów, obciążająca znaczną dozą odpowiedzialności za stan gospodarstwa domowego, a nierzadko i rolnego nawet najmłodsze dzieci.

Dzieci są używane nie tylko do pasienia bydła, opieki nad młodszym rodzeństwem, chudobą i całym gospodarstwem domowym, ale i do prac w po-

lu, jak: kopanie kartofli, uprawa warzyw, a nawet przygotowanie pola pod zasiew, nie wyłączając orki. Ciężkie te prace, jednostronnie częstokroć obarczające wątły organizm dziecka powodują zniekształcenia i skrzywienia, a nierzadko hamują normalny wzrost jego i rozwój. Nadmiar trudów w połączeniu z ciężką atmosferą domową, zabarwioną żądzą posiadania, wypływającą z nędzy lub chciwości, zamiast hartować łamie odporność dziecka tworząc typy niedorozwinięte fizycznie i niewytrzymałe psychicznie.

Szkoła, o ile ma oczy otwarte na powyższe braki i dobrą wolę przeciwdziałania, ma bardzo dużo do powiedzenia w sprawie higieny i swobodnego ruchu na świeżym powietrzu, a zwłaszcza w sprawie odpowiedniej atmosfery wychowawczej. Okazję do tej dobroczynnej działalności nastręcza życie szkolne w ogólności, w szczególności zaś ćwiczenia cielesne.

W szkole o trzech, czterech, pięciu i większej liczbie nauczycieli przynajmniej ze względu na normalny wymiar godzin lekcyjnych, przeznaczonych na ćwiczenia cielesne, trudności celowego oddziaływania na fizyczną strukturę młodzieży wiejskiej przy racjonalnym ich stosowaniu ograniczają się do przełamania oporu nieświadomego rzeczy środowiska. Gorzej, gdy ma się do czynienia ze złą wolą czynników domowych lub z nierozsądnym czy nieumiejętnym podchodzeniem do sprawy ćwiczeń cielesnych ze strony nauczyciela tych ćwiczeń. Wtedy trudności się piętrzą i nieraz sytuacja jest nie do opanowania.

Sprawa wielokrotnie się komplikuje w szkole o jednym lub dwóch nauczycielach, gdzie wymiar godzin, przeznaczony na ćwiczenia cielesne, jest minimalny i redukuje się do 15 m tygodniowo. Równocześnie w szkole tej wzrasta obciążenie nauczyciela, który jest pozostawiony sam sobie i musi spełniać najrozmaitsze funkcje, rozłożone w szkole o większej liczbie nauczycieli na szereg jednostek. W tych okolicznościach np. 10-minutowe ćwiczenia codzienne stają się dużym ciężarem.

Szkoła o jednym lub dwóch nauczycielach jest typową szkołą wiejską, ponieważ: 1) najczęściej spotykamy szkołę tego typu na wsi, 2) szkoła tego typu występuje jedynie na wsi. Dlatego zagadnienie nauczania ćwiczeń cielesnych na wsi sprowadza się do zagadnienia nauczania ćwiczeń cielesnych w szkole o jednym lub dwóch nauczycielach. To jednak nie przeszkadza, że rozwiązanie tego zagadnienia na terenie szkoły o jednym lub dwóch nauczycielach jest rozwiązaniem zagadnienia nauczania ćwiczeń cielesnych w każdej szkole powszechnej na wsi.

Czy można mówić o rozwiązaniu zagadnienia ćwiczeń cielesnych na terenie jakiejkolwiek szkoły? Owszem, z tym zastrzeżeniem jednak, że nie istnieją rozwiązania normatywne czy schematyczne, które by się dały zastosować generalnie. Zagadnienie to może i musi rozwiązać w tym wypadku nauczyciel. Ilu nauczycieli, tyle rozwiązań. Chodzi tylko o to, by rozwiązania te były efektywne, żeby w ogóle były rozwiązaniami.

Jest to postulat ważki, który się nie da ominąć, przede wszystkim ze względu na dobro własne nauczyciela. Sens i owocność pracy nauczyciela są koniecznym warunkiem utrzymania w pełni sił duchowych i żywotności nigdy nie zamierającej, są więc nie tylko społecznym, ale najbardziej osobistym interesem nauczyciela. Nieustanna walka ze skłonnością do mechanicznego odrabiania swoich obowiązków, z przyzwyczajeniem do jednostajnego obracania kieratu szkolnego, stała kontrola wysiłków i osiągnięć są warunkami rozwoju, a więc ciągłego kroczenia naprzód. Inaczej życie stanie się powolnym konaniem, drogą do samobójstwa duchowego.

Nauczyciel dzisiejszy szkoły polskiej nie pozostaje obojętny na stan zdrowia i rozwoju dziatwy miejskiej. Często błądzi i to raczej z nieświadomości niż ze złej woli, ale uczuciem jest związany ze swoim warsztatem pracy, młodzież wiejską kocha i pragnie jej dobra w zrozumieniu jej doniosłej roli w życiu Państwa Polskiego.

Rozpatrując braki nauczycieli szkół powszechnych na wsi, jako nauczycieli ćwiczeń cielesnych, można skonstatować cztery przypadki. W pierwszym — nauczyciel nie rozumie potrzeb dziecka, ponieważ nie zna jego środowiska, warunków jego egzystencji, potrzeb jego psychiki, skutkiem tego nie jest w stanie dać dzieciom tego, co im jest potrzebne w zakresie wychowania fizycznego, choć z drugiej strony mógłby dać, ponieważ posiada odpowiednie przygotowanie. W drugim przypadku — nauczyciel rozumie braki dziecka i jego potrzeby, brak mu jednak odpowiedniego przygotowania i skutkiem tego choćby chciał, nie umie dać dzieciom tego, co im potrzebne, szkodząc im nieraz zamiast dopomóc. W trzecim wypadku mamy specjalistę lub raczej pseudospecjalistę, który poznał z grubsza arkana wiedzy z zakresu wychowania fizycznego, w praktyce jednak nie umie racjonalnie zastosować zdobytych wiadomości i często przyczynia szkodę zamiast korzyści.

nak zaślepionym w swej specjalności i usiłującym osiągnąć jakiś w przestrzeni zawieszony ideał fizyczny, nie licząc się zupełnie z warunkiem egzystencji i potrzebami dziecka, ani też w ogóle z warunkami swojej pracy.

Dwa pierwsze wypadki sprowadzają sprawę oddziaływania nauczyciela na dziecko i przez dziecko na środowisko w kierunku wychowania fizycznego do punktu zerowego, powodując opóźnienie wielkiego pochodu Państwa Polskiego do potęgi przez uaktywnienie wsi polskiej.

Dwa drugie — dadzą się sprowadzić do śmiesznego pozornie paradoksu, że najgorszym wychowawcą fizycznym młodzieży wiejskiej jest specjalista (pseudospecjalista!) Sprawa jest poważna i zasługuje na głębsze rozpatrzenie.

Na pierwszy plan wysuwa się sprawa postawy dziecka, która jest fatalna Domagać się musimy wielkim głosem od wszystkich bez wyjątku nauczycieli poprawienia postawy dzieci przede wszystkim w ławce przy pisaniu i czytaniu. Dzieci powszechnie wodzą nosem po papierze psując wzrok

i garbiąc plecy. Bez przesady stwierdzić można, że conajmniej 90% nauczycieli na tę sprawę uwagi nie zwraca. 5% nauczycieli psuje nawet postawę dzieci, powiększając lordozę pilnym przestrzeganiem, by dzieci siedziały z rękami założonymi za plecy. W najlepszym razie 5% nauczycieli stawia tę sprawę właściwie i pracuje nad postawą dzieci racjonalnie.

Na dalszym planie stoi sprawa zbytniego rygoryzmu porządkowego, któremu hołduje większość nauczycieli bliżej zaznajomionych z wychowaniem fizycznym. Zaczynanie wszelkich zajęć z zakresu ćwiczeń cielesnych od ćwiczeń porządkowych, zbyt daleko idące wymagania stawiane dzieciom w zakresie tych ćwiczeń, przecenianie wartości i znaczenia tych ćwiczeń dla wychowania fizycznego w szczególności, a dla wychowania w ogólności, zaciemnia nauczycielowi rzeczywistość i częstokroć skłania go do postępowania nielogicznego lub wręcz szkodliwego. Np. żądanie dokładnego krycia i równania, tworzenie kolumny ćwiczebnej przed rozpoczęciem 10-minutowych ćwiczeń codziennych przy zimnej i wietrznej pogodzie, połączone z długotrwałym pozostawaniem w bezruchu... potem kilka ruchów ćwiczebnych rąk, jeden przysiad i... ćwiczenia skończone. O, przepraszam, nie skończone! Teraz nastąpi likwidowanie kolumny ćwiczebnej, tworzenie dwuszeregu, potem kolumny dwójkowej z kryciem, równaniem itd. Efekt ostateczny: dzieci zniechęcone, zziębnięte, często zaziębione wchodzą do klas i myślą o odbytych ćwiczeniach jako o złem koniecznym i znienawidzonym. Nauczyciel jest również niezadowolony z siebie, bo rozumie, że z jednej strony nie zużytkował czasu celowo i racjonalnie, z drugiej — sam zmęczył się i zmarzł.

Wynikiem mechanizacji wewnętrznej nauczyciela i jego wewnętrznego rygoryzmu wkraczającego w dziedzinę tresury są wymagania stale jednej i tej samej postawy dziecka przy każdej odpowiedzi (np. postawy na baczność z rękami przy sobie) i przy siedzeniu w ławce, np. z rękami na pulpicie. Celem, do którego należy dążyć, jest poprawna, ale swobodna i naturalna postawa dziecka w siadzie, w staniu, w chodzie itd.

Najważniejszą pozycję dodatnią dziecka w szkole powszechnej na wsi stanowią zabawy i gry ruchowe, nie doceniane przez większość nauczycieli uczących na wsi, a tak usilnie podkreślane przez program nauki dla szkoły pierwszego stopnia.

Zabawy i gry ruchowe, stosowane na wszystkich przerwach i poza czasem przeznaczonym na naukę szkolną, nauczą dzieci wiejskie swobodnego ruchu na świeżym powietrzu i znacznie się przyczynią do ożywienia atmosfery, w której się zamyka życie dziecka wsi. Częste wyprowadzanie dzieci z ciasnej izby szkolnej bez względu na pogodę dla pełnych życia i ruchu gier sportowych odzwyczai dzieci od przesiadywania w zaduszonej atmosferze chaty wiejskiej. Ważną też rolę odegra w tym względzie stałe i częste przewietrzanie klasy.

Tam, gdzie to jest możliwe ze względu na warunki miejscowe, kąpiel w rzece lub stawie przy zastosowaniu wszelkich środków ostrożności może się stać okazją do przyuczenia dzieci do czystości ciała.
Stworzenie w szkole atmosfery zorganizowanej swobody przy zachowaniu umiarkowanej, opartej na wzajemnym porozumieniu karności, przyczyni się niewątpliwie do tego, że szkoła taka da dzieciom wszystkie warunki normalnego rozwoju tak duchowego jak fizycznego.

K. J. K.

Z PRAKTYKI SZKOLNEJ

OCENA LEKCJI GIMNASTYKI (artykuł dyskusyjny).

„Żadna metoda nie może być uznana za wyłącznie obowiązującą przy nauczaniu danego przedmiotu". (Ministerstwo W. R. i O. P. Dziennik Urzędowy Nr 14/1933: Statut publicznych szkół powszechnych, § 47, oraz Nr 13/1933: Statut Gimnazjum Państwowego, § 40).

Przysłuchując się wielokrotnie bądź w czasie konferencji kuratoryjnych, bądź też rejonowych krytyce lekcji gimnastyki, jakie wówczas hospitowano, stwierdziłem, że wielu nauczycieli nie zdaje sobie sprawy z wymagań, jakie należy stawiać prowadzącemu oraz lekcji i nie liczy się nawet ze wskazaniami wyraźnie podkreślonymi w statucie nowego gimnazjum i szkoły powszechnej, które pozwoliłem sobie zacytować jako motto do niniejszego artykułu.
Często słyszy się uwagę, że lekcja została dobrze lub źle ułożona w zależności od tego, czy uwzględniono w niej czy też nie uwzględniono toku lekcyjnego z zachowaniem w nim tzw. krzywej natężenia według Sikorskiego. Jeśli idzie o pierwszą część, czyli o tok, to przecież wszyscy jesteśmy w zgodzie, że jest on integralną częścią metody, która stanowi postępowanie, użycie pewnych środków według pewnego planu celem osiągnięcia zadania. A więc tok, na którego podstawie rozplanowujemy środki — ćwiczenia gimnastyczne, które mamy przeprowadzić, czyli użyć w danej lekcji, zgodnie ze statutem, nie może być w żadnym razie narzucony. Tym mniej mogą być narzucane podręczniki nawet najdoskonalsze, do których bezsprzecznie należy zaliczyć opracowany przez wyżej wymienionego autora. Nauczyciele ćwiczeń cielesnych nie mogą być przez nikogo krępowani, skoro zarówno program jak i statut wyraźnie sobie tego nie życzą. W paraliżowaniu swobody ruchów pokutują wyraźnie dawne jeszcze czasy, kiedy to nauczyciele gimnastyki rekrutowali się przeważnie z ludzi bez przygotowania zarówno ogólnego jak i fachowego. Czy jest to również do pomyślenia w czasach, gdy studia wychowania fizycznego trwają trzy lata, a przy wstępowaniu wymagane jest świadectwo dojrzałości?
Jeśli nawet weźmiemy pod uwagę tych nauczycieli szkół powszechnych, którzy mając magisterium polonistyki zmuszeni są nauczać ćwiczeń cielesnych, to i względem nich narzucanie metod nie jest usprawiedliwione ze stanowiska statutu. Przecież ci ludzie nauczają również innych przedmiotów i nikomu nie wpadnie do głowy, by narzucać im toki lekcyjne np. z arytmetyki lub nauki o przyrodzie. Jeśli nauczyciel posiada

pewne niedociągnięcia w przygotowaniu do prowadzenia tego lub innego przedmiotu, to z pomocą musi mu przyjść kierownik szkoły, który — zgodnie z § 18 statutu — nie tylko organizuje pracę wychowawczą i dydaktyczną w szkole, ale „kieruje nią wnikając we właściwy sposób w plan, metody i wyniki pracy wszystkich nauczycieli". Nie znaczy to wcale, by kierownikowi wolno było narzucać coś nauczycielstwu, zwłaszcza jeśli idzie o sprawy zastrzeżone statutem.

Sprawa krzywej natężenia wymaga również pewnego wyjaśnienia. Jak to na podstawie współczesnej literatury fizjologiczno-gimnastycznej podałem na łamach „Wychowania Fizycznego w Szkole" (Nr 6/1936 r.) w pracy p. t. „Zagadnienie krzywej natężenia w lekcjach gimnastyki", krzywa ta jest w ogóle problematyczna. Po cóż więc mówić o rzeczach, opartych raczej na przypuszczeniu. Dla nas praktyków jedynie problemy fizjologiczne już rozwiązane na podstawie sprawdzonych badań mogą mieć znaczenie przy zagadnieniach z dziedziny metodyki; te zaś w odniesieniu do omawianej sprawy zajmują stanowisko raczej negatywne.

Po za momentami, w których pokutuje duch minionych czasów, przy ocenie lekcji gimnastyki wyłaniają się inne jeszcze trudności natury czysto formalnej. Nie wiem, czy tymczasowy program nauki w publicznych szkołach powszechnych (trzeciego stopnia), napisany był przed, po, czy może równocześnie ze statutem szkoły powszechnej, zamieszczonym w wyżej wymienionym Dzienniku Urzędowym Min. W. R. i O. P. W każdym razie widać w tych dwóch enuncjacjach w odniesieniu do ćwiczeń cielesnych pewne niedogodności. Na str. 22 programu widnieje tytuł „B. Ćwiczenia gimnastyczne tylko w formie zabawowej", albo na str. 77 „Uwagi". „W klasie trzeciej zaczyna się wyraźne przejście od zabawy do systematycznej nauki. W ćwiczeniach gimnastycznych wprowadzać należy formę ścisłą stopniowo, tak aby w końcu czwartej klasy wystąpiła ona w jednej trzeciej ogólnej ilości ćwiczeń gimnastycznych". Jak pogodzić te zdania programu z punktem 47 statutu? Przecież tu program najwyraźniej narzuca pewną metodę ćwiczeń gimnastycznych, ćwiczeń zamaskowanych pod postacią zabawy. Nie bacząc na to, że posunięcie to jest najsłuszniejsze ze stanowiska współczesnej pedagogiki, uważam jednak, że zgodnie ze statutem program winien podać tylko zakres materiału, jaki należy na danym poziomie przerobić, zaś sposób, w jaki ćwiczenia te nauczyciel zastosuje, zależy wyłącznie od metody przez niego stosowanej, a pod tym względem statut daje mu zupełną swobodę.

Pozostawmy jednak te sprawy na uboczu i przejdźmy do istoty rzeczy, tj. do oceny lekcji. Zanim do tego przystąpimy, winniśmy wszakże zbadać warunki, w jakich lekcja się odbywa, gdyż z praktyki wiemy, że jest to czynnik nader ważny, który niejednokrotnie decyduje o szczęśliwym przebiegu lekcji.

A więc przede wszystkim badamy:

a) wielkość i urządzenie sali,
b) stan przyrządów i podłogi (sposób czyszczenia podłogi przed ćwiczeniami),
c) oświetlenie i sposoby wentylacji sali,
d) temperaturę.

Po zbadaniu tych rzeczy przechodzimy do obserwacji dzieci:

a) przygotowanie do lekcji (strój, obuwie ćwiczebne),
b) stan higieniczny ciała i stroju,
c) postawa i zachowanie się na początku lekcji.

W czasie zaś samej lekcji baczymy:

a) jaki jest stan wyćwiczenia (gibkość, siła i zręczność) i rozwój dzieci,
b) jak reagują na wyjaśnienia, okazywanie ćwiczeń i poprawianie błędów przez nauczyciela,

c) jaki jest stopień zainteresowania lekcją,
d) jaki jest nastrój (humor) ćwiczących.

Jednocześnie obserwujemy nauczyciela pod względem:
a) opanowania klasy.

Panowanie nad klasą rzuca się od razu w oczy z chwilą wydania po raz pierwszy komendy „baczność”. Jeśli prowadzący potrafi oddziałać swoją osobowością i zmusić ćwiczących do przybrania takiej postawy zasadniczej, jakiej sobie życzy, oraz potrafi skłonić ich tą drogą do zachowania przez pewien czas zupełnej ciszy, uważamy, że opanował klasę. Mówiąc o postawie bacznej, postawie bezwzględnie najważniejszej ze wszystkich gimnastycznych, stanowiącej postawę wyjściową do wielu ruchów i przejściową do wielu postaw, pozwalającej zarazem ocenić niejako wynik pracy gimnastycznej, nie mogę się powstrzymać od pewnych uwag, które nasunęły mi się w czasie hospitacji pewnej lekcji w jednej ze szkół powszechnych. Lekcję tę, skądinąd poprawną, cechowała wielka przesada właśnie w odniesieniu do postawy bacznej, która była stosowana w ciągu jednej godziny aż do znużenia, oraz w odniesieniu do ćwiczeń porządkowych w ogóle, którymi lekcja była nadmiernie naszpikowana. Nauczyciel wprawdzie wyjaśnił, że klasa ta, gdy ją objął, pozbawiona była rygoru i tylko takie postępowanie — zdaniem jego — umożliwiło mu pracę i doprowadziło do znośnego zachowania się uczniów. Uważam, że nie wolno nam wpadać w fanatyzm czy megalomanię. Trudno sobie wyobrazić, by ćwiczenia porządkowe (wliczając postawę baczną), których zadaniem jest między innymi wyćwiczenie karności, były w stanie dokonać takiej metamorfozy w klasie. Sprawa wyćwiczenia karności nie może spoczywać wyłącznie na barkach szkoły, a w jej obrębie na lekcjach ćwiczeń cielesnych. Jeśli się osiąga w tej mierze pożądane wyniki, to tylko przy współdziałaniu domu ze szkołą. O ile przyjąć, że w omawianym przypadku nie tylko nie było współdziałania domu, ale powiedzmy nawet wpływ był ujemny, to zasługa za opanowanie dziatwy przypada w udziale nie tylko nauczycielowi ćwiczeń cielesnych, ale całemu nauczycielstwu danej klasy oraz kierownictwu.

Co się tyczy nadmiernej ilości ćwiczeń porządkowych w lekcji, to zgodnie z nowym programem, który zmodernizował system szwedzki w kierunku bardziej naturalnym jest to rzecz zgoła niewłaściwa. Obecnie ćwiczenia porządkowe powinny być również mniej sztywne, a bardziej naturalne i powinny być stosowane oględnie oraz przeważnie ograniczone do takich ruchów, które mają bezpośredni związek z przebiegiem całej lekcji. Naturalnie, że i pod tym względem mogą być stosowane pewne odstępstwa, zwłaszcza w niektórych okresach rozwojowych. Nie będę tu jednak tego roztrząsał, gdyż zaprowadziłoby to nas zbyt daleko w dziedzinę metodyki.

b) komendy.

Komenda winna być wyraźna, głośna ale nie krzykliwa lub monotonna. Intonacja i zabarwienie głosu winny być dostosowane do rytmu i rodzaju ruchu — ruch płynny wymaga komendy płynnej, szybki — szybkiej, lecz nie gwałtownej i przenikliwej.

c) metody nauczania (podkreślam, że obserwujemy nauczyciela, ale nie narzucamy mu metody),
d) sposobu okazywania i objaśniania nowych ćwiczeń oraz umiejętności uwypuklania głównych cech ćwiczenia,
e) umiejętności pobudzania współzawodnictwa (głównie zespołowego),
f) umiejętności wykorzystania czasu (rozplanowanie ćwiczeń w zależności od warunków lokalnych),
g) stosunku do dzieci (pobłażliwość, obojętność, dobroć, wczuwanie się w psychikę ćwiczącego — pochwała, nagana),

h) zachowania środków bezpieczeństwa,
i) stosunku do obowiązku (sprawdzanie dziennika, przygotowanie do lekcji).

Zarazem możemy zwrócić uwagę na zgodność zastosowanego materiału z programem i ocenić, czy odpowiadał on poziomowi intelektualnemu oraz rozwojowi fizycznemu ćwiczących. Ważną jest także rzeczą, czy prowadzący uwzględnia pracę poprzedzającą i następującą bezpośrednio po lekcji ćwiczeń cielesnych, jak na przykład: pracę w warsztacie, w ogrodzie szkolnym, po wielkiej przerwie, po lub przed wycieczką itp.

Niemałe znaczenie dla oceny lekcji posiada kolejność ćwiczeń, czyli wspomniany już przeze mnie tok. Istotnie toku nie wolno nam narzucać. Natomiast należy żądać od nauczyciela, by zawsze, a więc również w tym przypadku, stosował się do wskazań opartych bądź o sprawdzone badania fizjologiczne, bądź też o momenty pedagogiczne, lub wreszcie o doświadczenie praktyków. Zaznaczyć należy, że często nie liczenie się z niektórymi z tych czynników może mieć fatalne następstwa dla ćwiczącego i wpływać wprost ujemnie na normalne funkcjonowanie jego narządów, a przecież zasada „przede wszystkim nie szokdzić" przy nauczaniu ćwiczeń cielesnych winna obowiązywać nas w całej rozciągłości.

Niekiedy dla podniesienia nastroju poleca się ćwiczącym liczyć na głos do taktu lub śpiewać. Jest to dobre jedynie w przypadku, gdy stosuje się do chodu lub łatwych ćwiczeń, natomiast zupełnie nieodpowiednie w trudniejszych ćwiczeniach, przy których wykonywaniu czynności oddechu i krążenia dostatecznie są zaabsorbowane; nie należy więc ich zakłócać śpiewem lub głośnym liczeniem.

Najczęściej cały szereg błędów i niedociągnięć w lekcji powstaje wskutek niedostatecznego przemyślenia stosowanego materiału. Brak samokontroli u nauczyciela powoduje, że stosuje on pewne rzeczy, których celu nie umie wyjaśnić. Rzecz bezcelowa jest dla nas zarazem bezwartościowa i należy jej bezwzględnie unikać przy nauczaniu. Grzeszymy pod tym względem bardzo często przy stosowaniu postaw wyjściowych. Wiemy, że cel postaw wyjściowych jest ściśle określony ze stanowiska mechaniki lub fizjologii ruchu, choć czasem mogą przemawiać również względy czysto praktyczne. Stosując pewną postawę wyjściową musimy sobie dokładnie zdawać sprawę z tego, co i w jakim celu przy jej pomocy osiągnąć pragniemy. Dlaczego np. chcemy zwiększyć lub zmniejszyć płaszczyznę podstawy, dlaczego dążymy do przeniesienia środka ciężkości ciała, do izolowania ruchu do pewnego odcinka ciała (tzw. postawy izolujące) itp.

Pewna uwaga należy się też oceniającemu. Oceniający nie może i nie powinien zbyt krytycznie odnosić się do lekcji i nauczyciela. Nie wolno mu zwracać uwagi na szczegóły i szczególiki niewiele mające wspólnego z istotą samej sprawy. Tylko rzeczy ważne należy wysuwać przy ocenianiu lekcji. Słyszy się, niestety, od czasu do czasu uwagę oceniającego, że np. nie wszyscy ćwiczący zachowali równanie lub krycie przy ćwiczeniach w kolumnie ćwiczebnej, przy wznosie ramion w bok palce nie wszyscy mieli jednakowo wyprostowane lub ugięte i szereg innych jeszcze tym podobnych uwag co do drobiazgów, bynajmniej nie wpływających ujemnie na wartość lekcji. Już czas wreszcie, by oceniający zdawali sobie sprawę, że lekcja gimnastyki nie jest stosowana przez wzgląd na nich, jako na widzów, a jedynie przez wzgląd na ćwiczących. Pamiętać też muszą, że nie przyszli na pokaz, a na lekcję, która ma odrębne od pokazu zadania.

Trudno byłoby wyliczyć wszystkie wady i zalety lekcji jakie mogłyby mieć kiedykolwiek miejsce. Wziąwszy pod uwagę wszystkie wyliczone momenty powiadamy, że na ogół lekcja jest dobra, gdy dostarczyła ćwiczącym odpowiedniej ilości wszechstronnego ruchu. Jednym bowiem z zasadniczych celów ćwiczeń cielesnych jest uży-

czenie ruchu ćwiczącym, jako przeciwwagi do siedzącego trybu życia. Z ruchem zastosowanym w odpowiedni sposób, np. przez rytmiczne powtarzanie, wiąże się również pobudzanie dobrego nastroju u ćwiczących. Co się tyczy wszechstronności, to musimy mieć na względzie zastosowanie ruchów we wszystkich stawach i we wszystkich możliwych kierunkach (w niektórych stawach doprowadzanie do krańcowego położenia), a tym samym przećwiczenie wszystkich mięśni okalających te stawy. Względy wszechstronności wymagają również, by mięśnie pracowały z odmiennych punktów ustalenia i przy najrozmaitszych stopniach skrócenia. Z dobrych momentów lekcji podkreślić należy — jak to już zaznaczyłem — odpowiedni jej układ, który by nie pozwalał przeciążać tych samych narządów ruchu na przykład przez stosowanie po sobie ćwiczeń, przy których działają te same grupy mięśniowe, lub przez stosowanie po nasilonych ćwiczeniach o czynności statycznej mięśni, trudnych ćwiczeń o pracy dynamicznej. Lekcja winna także uwzględniać ćwiczenia wytrzymałości, które specjalny nacisk kładą na wyćwiczenie narządów oddechu i krążenia i przeważnie pobudzają jednocześnie odwagę, przytomność umysłu itd., ćwiczenia zmysłu mięśniowego, poczucia rytmu i koordynacji nerwowej itp.

Naturalnie, że wszystkie te momenty uzależnione będą jeszcze od tego, dla kogo dana lekcja była przeznaczona. Inne wymagania stawiamy przy nauczaniu dzieci młodszych, inne gimnastyce dla dziewcząt, inne dla chłopców. Każdy okres wieku i każda płeć posiada pewne specyficzne warunki psycho-fizyczne, z którymi musimy się liczyć przy stosowaniu ćwiczeń cielesnych, o ile te mają oddziałać prawdziwie wychowawczo. I znów zagłębianie się w te sprawy, które szeroko są omówione w podręcznikach, przedłużyłoby niepotrzebnie niniejszy referat.

Na zakończenie pragnę jeszcze zaznaczyć, że artykułem niniejszym bynajmniej nie pragnąłem całkowicie rozwiązać poruszanej sprawy. Również nie miałem intencji podania tu jakichś rewelacji z tej dziedziny. Zależało mi raczej na rzuceniu pewnego swoistego światła na te sprawy, które pozwoliłem sobie niejako usystematyzować dla łatwiejszego ich przeglądu i przypomnienia.

Jeszcze na jeden moment pragnę zwrócić uwagę. Ocena lekcji gimnastyki, tak jak to ma miejsce przy każdej innej ocenie, nawet najbardziej obiektywna, w pewnym stopniu zawsze zależna będzie od subiektywnego nastawienia krytyka. I dlatego wiele spraw przeze mnie tu poruszonych może być przez innych ujętych z nieco innego stanowiska. Wierzę jednak, że w rzeczach zasadniczych zawsze będziemy ze sobą w zgodzie i z łatwością dojdziemy do porozumienia.

DAWID ROSENBERG

W SPRAWIE SZKOLNYCH KÓŁEK SPORTOWYCH

I.

„Szkolne Kółka Sportowe" mogą i powinny stać się tymi organizacjami, w których można wychować jak największą ilość młodzieży zarówno męskiej jak i żeńskiej, zaprawionej przez ćwiczenia fizyczne, sporty i zawody do czynnej postawy wobec trudności życiowych. Przy każdej szkole, zarówno męskiej jak i żeńskiej powinny powstać „Szkolne Kółka Sportowe", warsztaty pracy i kuźnie charakterów. „Rozwijać ciało — powie ktoś — można i bez zakładania kółek sportowych". Ale czy obowiązkiem szkoły jest wyłącznie troszczyć się o tężyznę fizyczną, wyrobienie siły i zręczności, czy oprócz tego celu nie powinna szkoła wychowywać? Czy przyzwyczajenie młodzieży do pracy, ofiarności, posłuszeństwa, grzeczności, wytrwałości w pracy i innych cech dodatnich da się osiągnąć podczas ćwiczeń cielesnych prowadzonych w sposób luźny, niezorganizowany? Sądzę, że nie. Należy więc wszędzie

stwarzać te wspólnoty pracy, którym na imię „Szkolne Kółka Sportowe”, dając im formę organizacji opartej o statut.

Statut powinien być układany przez młodzież, a rola nauczyciela-opiekuna S. K. S. powinna się ograniczyć tylko do objaśnienia postanowień, do umiejętnego podsuwania takich przepisów, których młodzież sama wyrazić nie może. Ileż to czynników wychowawczych da się wyłowić podczas jednego tylko walnego zebrania. Młodzież uczy się parlamentarnego prowadzenia zebrań, t. j. zalety, jakiej często brakuje ludziom starszym, dobrowolnie podporządkowuje się ułożonym przez siebie przepisom, wybiera spośród siebie zarząd, któremu powierza pewne czynności objęte statutem. Opiekun takich kółek sportowych powinien przede wszystkim troszczyć się o to, aby one nie figurowały tylko dla władz — w księdze protokółów i karcie organizacyjnej — lecz by rzeczywiście przejawiały swoją działalność. Gdyby takie organizacje sportowe działalność swoją miały zakończyć z dniem ukonstytuowania się i istnieć tylko na papierze, to sto razy lepiej ich nie zakładać, niż narażać się potem na śmiech ze strony młodzieży. Każdy przyzna mi słuszność, że od takiego nauczyciela, który sam zaniedbuje się w wykonywaniu swoich obowiązków, młodzież nie wszczepi sobie poczucia obowiązkowości. Młodzież bowiem potrafi ocenić pracę nauczyciela i równocześnie potępić jego niedbalstwo. Jak każda bez wyjątku praca, która może być tylko wówczas dobrze spełniona, gdy się ją wykonuje z ochotą, tak też i praca w szkolnych kółkach sportowych nie może obejść się bez tego kapitału zakładowego, któremu na imię „zamiłowanie”. Dobry przykład nauczyciela zamiłowanego w pracy pociąga często chęć naśladowania.

Jak należy się zabierać do zakładania szkolnych kółek sportowych i w jakim kierunku powinna iść w nich praca? Przede wszystkim należy pracę taką oprzeć o statut, którego postanowień powinna młodzież ściśle przestrzegać. W statucie takim powinny mieścić się wszystkie czynniki wychowawcze, dające się osiągnąć przez umiejętne prowadzenie kółka sportowego. Przyzwyczajanie młodzieży do punktualności — tej naszej słabej strony, słowności, koleżeńskości, grzeczności, poszanowania dobra swego, kółkowego, szkolnego i państwowego, ofiarności i innych zalet, powinno stanowić obok rozwoju ciała główny przedmiot troski każdego z nas. Nie dadzą wyników najlepiej nawet ułożone regulaminy, jeżeli ich postanowienia nie będą przestrzegane jak najściślej. Opiekun szkolnego kółka sportowego wraz z zarządem powinien czuwać nad ich wykonaniem, wszelkie zaś uchybienia powinny być karane przez Zarząd Kółka. Kary powinny być nakładane zależnie od rodzaju przewinienia i okoliczności, wśród jakich zostały popełnione. Inną będzie kara za jakieś przewinienie na boisku szkolnym, a inną w obecności ludzi dorosłych w miejscach publicznych. Należy również zachować stopniowanie kar włącznie do całkowitego usunięcia z kółka. Kary na członków S. K. S. powinien nakładać Zarząd, nie zaś opiekun, taki bowiem sposób wymierzania kar wpływa dodatnio i na samych członków i członków Zarządu. Opiekun powinien tylko kierować i odpowiednio naświetlać rodzaj i wielkość przewinienia. Przynależność do kółka sportowego powinna być zaszczytem. Nie należy przyjmować doń uczniów, którzy się splamili jakimś czynem niegodnym. Powinno się również usuwać za takie przewinienia członków zarówno czynnych jak i wspierających.

Słyszy się często narzekania z ust nauczycielstwa, że brak boiska, piłek, siatki i innych przyrządów uniemożliwia zakładanie kółek sportowych. Często też godziny ćwiczeń cielesnych obraca się na inne przedmioty. Same zaś narzekanie zła nie naprawi, jeżeli nauczyciel(ka) nie stworzy warunków sprzyjających rozwojowi ćwiczeń cielesnych i sportu. Prawie w każdym mieście i w każdej wiosce da się znaleźć kawał ziemi, który możnaby zamienić na boisko szkolne. Nie zawsze jednak jest on tak

równy, by odrazu służył za boisko, często jest pagórkowaty lub błotnisty. Zadowolonym jednak powinien czuć się taki(a) nauczyciel(ka), który (a) ma takie pólko przeznaczone na boisko. Jak bowiem inaczej można stworzyć dla młodzieży lepsze warunki pracy, jak nie przez wymierzanie, osuszanie, karczowanie nieodpowiednich obszarów. Nie ma lepszej sposobności, by zaprawiać młodzież do pracy wspólnej, jak praca nad boiskiem. Tu nauczyciel ma możność obserwowania młodzieży i jej stosunku do pracy.

Przeczytajmy wyciąg z Kroniki Szkolnego Kółka Sportowego (S. K. S.) przy 7-klasowej szkole powszechnej w Nowym Wiśniowcu na stronie 2. Autorem tej kroniki jest jeden z uczniów. Pisze on: „Wiele to pracy kosztowało to wywożenie ziemi taczkami. Wywieźliśmy ich przeszło 1000, od których nie jednemu uczniowi na rękach porobiły się mozole i pęcherze".

Jeszcze większą chęć do pracy wzbudzi u młodzieży nauczyciel, jeżeli sam weźmie łopatę czy inne narzędzie i pokaże, że nie wstydzi się pracy. Takim warsztatem pracy są nie tylko boiska szkolne ale także i zawody, podczas których ma nauczyciel możność poznać zdolności i zamiłowania młodzieży do pracy.

Czytajmy dalej na str. 11 o przygotowaniach do I zawodów narciarskich w tejże szkole powszechnej: „O godzinie 3 (9.III.1935 r.) zebraliśmy się na boisku i zmierzyliśmy dwa sznurki do wymierzania trasy na 3 km i 6 km. Wymierzanie to trwało do samego wieczora. Do ostatniego dnia pogoda była niepewna, my jednak przygotowywaliśmy się do zawodów... Również nie zapomnieliśmy i o skoczni, którą w ciągu dwóch godzin zrobiliśmy. Jedna grupa robiła chorągiewki, druga robiła wieniec. Pracowaliśmy jak pszczoły w ulu. Wówczas dopiero zrozumieliśmy co to jest wspólna praca, o której uczyliśmy się przy nauce historii, jak to Egipcjanie wspólnymi siłami nawadniali swoje pola. Grupa rysowników napisała afisze, w których opisywali odwagę dzieci z klasy III, V, VI i VII, które pierwszy raz stawały do zawodów. Inne dzieci te afisze rozlepiały po mieście". Tamże str. 18: „Urządzając te zawody młodzież nasza dała do zrozumienia swoim wychowawcom, że ma zamiłowanie do pracy, że pamięta o tym, że wielkie rzeczy dokonywują się wspólną pracą i trudem. Jednego zawodnika, który nie stanął do pracy na wezwanie, opiekun S. K. S., który sam także pracuje, usunął natychmiast od zawodów. Krok ten przyjęła młodzież nie z oburzeniem ale z zadowoleniem, uważając karę za sprawiedliwą".

Mając już gotowe boisko należy się zabrać do uprawiania sportu — początkowo łatwiejszych, potem trudniejszych jego gałęzi. Brak funduszów na przybory sportowe i niewypłacalność gmin na te cele, to płaszczyk, pod którym znaczna część nauczycielstwa ukrywa swoją w tym kierunku nieruchliwość. Czy należy nam przejść nad tym do porządku dziennego i czekać cierpliwie aż stosunki finansowe się poprawią, kiedy każdy nauczyciel ćwiczeń cielesnych otrzyma sporą sumkę na przybory i przyrządy sportowe? Nie wymagam od nauczyciela, aby za swoje pieniądze kupował piłki, siatki i inne przybory sportowe, gdyż i tak często ze swoich skromnych poborów musi znaczną część wydawać na różne cele szlachetne, wykupić znaczki przeznaczone dla dzieci i ponosić inne wydatki związane z jego stanowiskiem społecznym. Jakaż więc na to rada, aby bez naruszania kieszeni nauczyciela zaopatrzyć się przynajmniej w najskromniejsze przybory sportowe? Najprostszym sposobem zdobycia na ten cel pieniędzy byłoby dobrowolne opodatkowanie się dziatwy szkolnej. Do jakiej ofiarności na cele organizacji sportowej można doprowadzić młodzież, niech posłuży przykład ze Szkolnego Kółka Sportowego w Nowym Wiśniowcu, w którym w roku szkolnym 1935/36 zebrałem z dobrowolnych składek 290 złotych. Za te pieniądze kupiło S. K. S. 20 par nart, 4 piłki, siatkę, 5 par saneczek, pompkę i inne potrzebne przybory. Trzeba tylko umieć i chcieć zachęcić młodzież do składa-

nia datków na potrzeby takiej organizacji sportowej. Jeden z uczniów klasy czwartej złożył w ciągu roku na ten cel ponad 10 złotych, wielu złożyło po dwa i więcej złotych. Zdaję sobie dobrze sprawę z tego, że nie w każdej szkole jest taka ilość dzieci jak w N. Wiśniowcu — i stosunkowo tak zamożnych. W szkołach mniej licznych można urządzać przedstawienia, festyny, loterię fantową, a dochód z tych imprez przelewać do kasy szkolnej organizacji sportowej. Wiele w tym wypadku może zdziałać pomysłowość nauczyciela. Jeden z nauczycieli na kursie wychowania fizycznego w Kutach opowiadał mi o pewnym nauczycielu, który na zawody swojej organizacji sportowej zaprosił wszystkich właścicieli fabryk włókienniczych. Z tych wszystkich przyjechał tylko jeden, a jako podarunek wzamian za zaproszenie przywiózł 60 koszulek sportowych. Warto i nam zrobić taką lub podobną próbę. Przy zbieraniu pieniędzy na początku roku szkolnego na potrzeby szkolne możnaby od rodziców ściągać po 10 lub 20 gr., a tych kilka lub kilkanaście złotych możnaby obrócić na potrzeby S.K.S. Za wszelkie czynności nauczyciela na rzecz rodziców niezwiązane z jego obowiązkiem służbowym — np. napisanie podania — można od ludzi bogatszych zawsze na ten cel coś zdobyć. Pomysłowy nauczyciel zawsze znajdzie sposobność do wydobycia kilku lub kilkunastu złotych. Za tę sumę kupi już piłkę i siatkę do siatkówki. Aby go taka piłka kosztowała taniej, kupi skóry w mieście, wymierzy ją, da uszyć dzieciom (znowu warsztat pracy) a już w najgorszym wypadku da uszyć do szewca. Siatkę mogą dzieci również same upleść, a o słupki nie trudno. I już młodzież gra w siatkówkę. Narty — gdzie na to pozwalają warunki — powinna młodzież też sama robić, gdyż przez to będą one tańsze, a po drugie młodzież przez pracę zdobywa umiejętność praktyczną potrzebną jej w dalszym życiu. Ileż to dzieci porą zimową robi sobie saneczki nie czekając na zachętę nauczyciela.

Mając już boisko i przynajmniej najskromniejsze przybory sportowe należy przystąpić do zapoznania dzieci z pewnymi grami. Aby jednak podnieść poziom gry, należy urządzać rozgrywki międzyklasowe a jeszcze częściej międzyszkolne. Należy wprowadzić czynnik szlachetnego współzawodnictwa, które nie tylko przyczynia się do podniesienia poziomu gry, lecz również ma znaczenie wychowawcze. Młodzież jednej wioski (miasta) przyjmując u siebie kolegów lub koleżanki z drugiej miejscowości uczy się — pod kierunkiem nauczyciela — grzeczności (podczas witania, wpuszczania na boisko, pożegnania). Podczas takich zawodów międzyszkolnych zawiązują się węzły koleżeństwa a nawet przyjaźni, młodzież zbliża się do siebie. Często takie zawody dla drużyny, która przegrała, są bodźcem do dalszego wytrwałego ćwiczenia nad własnym doskonaleniem się. Często bywa tak, że drużyna przez jakiś czas słabsza odnosi potem zwycięstwo nad swoim poprzednim zwycięzcą, jeżeli cechuje ją wytrwałość i nadzieja w zwycięstwo. Trzeba więc przez sport tak wpływać na młodzież, aby się nie zrażała początkowymi klęskami, lecz aby wytrwale i z pełną nadzieją zwycięstwa kroczyła naprzód, aby ani na chwilę nie zwątpiła w swoje siły. Oprócz znaczenia wychowawczego mają takie zawody — osobliwie narciarskie — jeszcze inne znaczenie: są one bardzo dobrą propagandą sportu.

Kronika Szkolnego Kółka Sportowego w N. Wiśniowcu o zawodach na str. 16 tak mówi: „Dla nas zawody te (narciarskie), urządzone przez Szkolne Kółko Sportowe po raz pierwszy w naszej szkole były świętem ogólnoszkolnym, a zarazem w historii sportu naszego dniem historycznym. Nie tylko grupka zawodników, ale i cała szkoła uważała dzień ten swoim świętem. Zawody te pozostawiły u widzów i u młodzieży miłe i niezatarte wrażenie". Tamże str. 17: „Moim zdaniem (autorka kroniki) — wartość tych zawodów leży nie tyle w szybkości jazdy czy tam długości skoków, ale w samym przygotowaniu się do zawodów i w propagandzie sportu wśród naszej młodzieży. Z jakim zapałem brała się nasza młodzież, ta sama, która przed 2 latami

w pocie czoła pracowała nad zrównaniem boiska szkolnego do pracy w związku z przygotowaniem drogi, skoczni, ozdabianiem mety i skoczni, pisaniem i rozklejaniem ogłoszeń, o tym ze starszych ludzi nikt nie wie, chyba tylko nasz opiekun i grupka sąsiadów.... Nie tylko zawodnicy ale i inni uczniowie i uczennice pomagali chętnie w pracy, to też święto było świętem ogólnym".

Przytoczyłem wyjątki z kroniki szkolnej w tym celu, aby czytelnikom niniejszych uwag dać możność zorientowania się, jak sama młodzież zapatruje się na takie zawody będące przykładem jej pracy fizycznej i ofiarności pieniężnej na pokrycie wydatków związanych z urządzeniem zawodów. Słowa autora będące równocześnie odzwierciadleniem zapatrywań wszystkich uczniów, są dla mnie argumentem ważniejszym niż wynurzenia ludzi dorosłych, ponieważ są szczere.

Chcę jeszcze na jedną rzecz zwrócić szczególną uwagę. Takie organizacje sportowe mogą i powinny być przytułkiem dla tych wszystkich wychowanków, którzy swoje przywiązanie do szkoły i jej organizacji chcą okazywać i po ukończeniu szkoły. Cóż może dla opiekuna S.K.S. być większą nagrodą za jego pracę niż prośba wychowanków, skierowana do niego, aby pozwolił im i po ukończeniu szkoły należeć do tej organizacji. Na I zebraniu organizacyjnym, na którym omawiano i układano statut w N. Wiśniowcu — jeden z uczniów klasy VII postawił wniosek przyjęty z ogromnym zadowoleniem przez wszystkich zebranych, aby w statucie dodano jeszcze postanowienie pozwalające każdemu wychowankowi należeć do Szkolnego Kółka i po opuszczeniu murów szkolnych. Czyż to nie jest objaw świadczący o przywiązaniu do tej organizacji. Jeden z uczniów, udający się do innego zakładu naukowego, prosił mnie, abym mu pozwolił i nadal być członkiem Szkolnego Kółka, czego również mile i z przyjemnością wysłuchałem. Szkolne Kółka sportowe nadają się może najlepiej do tego, aby w swoich szeregach skupiały wychowanków-sportowców. Jak bardzo pomocniczym czynnikiem w pracy wychowawczej mogą być organizacje sportowe, niech posłuży następujący fakt. Był w naszej szkole pewien uczeń, który dzięki swojej sile był postrachem wszystkich uczniów. Nie pomagały ani prośby ani groźby nauczycielstwa. Na zebraniu organizacyjnym poddałem myśl, aby jego wybrać prezesem. Uczeń ten znalazł się na liście kandydatów. Niezadowolonej młodzieży przyrzekłem, że uczeń ten zmieni swoje względem niej postępowanie i młodzież wybrała tego ucznia swoim prezesem. Po zebraniu porozmawiałem z nim w cztery oczy, wytłumaczyłem mu jego stanowisko. Uczeń ten od tego dnia zmienił się nie do poznania, a całe grono nie umiało sobie wytłumaczyć tej zmiany. Często też przez zawieszenie tymczasowe ucznia w prawach członkowskich S.K.S. można wpłynąć na jego poprawę w nauce. Przy tej sposobności chcę zwrócić uwagę na jeden ważny czynnik, który dla podniesienia kultury fizycznej na wsi ma doniosłe znaczenie. Ileż to dzieci ze wsi uczęszcza do miasta, do szkół wyżej zorganizowanych, mając możność zapoznania się ze sportem i jego znaczeniem dla rozwoju ciała. Kto więc może być lepszym pionierem szerzenia kultury fizycznej na wsi, tym przodownikiem, który może objąć propagandę sportu wśród swoich ziomków niż taki uczeń, który wyniósł zamiłowanie do sportu z ławki szkolnej. Znane mi są nawet wypadki zakładania kółek sportowych na wsi przez uczniów, którzy przez jakiś czas uczęszczali do szkoły miejskiej mając tam sposobność zapoznania się ze sportem.

Może nie wszystko, co dla całokształtu niniejszego tematu miałoby znaczenie, zostało przeze mnie poruszone. Uwagi te są owocem mojej praktyki szkolnej, a myśli zawarte w nich może znajdą jak najszerszy oddźwięk w sercach tych, którym zależy na wychowaniu naszej młodzieży, którzy ponoszą odpowiedzialność za jej przygotowanie do dalszego życia prywatnego i społecznego. Jaka młodzież, taki naród. Chcąc więc przygotować naszą młodzież do zwycięskiej walki o lepsze jutro, dać jej

odpowiednią postawę życiową, musimy przez zakładanie organizacji sportowych i wytrwałą i sumienną w nich pracę hartować jej ducha i ciało.

J. HNATÓW (Nowy Wiśniowiec)

II.

Od pewnego czasu dużo uwagi poświęca się zagadnieniom należenia młodzieży szkół średnich do klubów sportowych. Najbardziej impulsywna część młodzieży nie znajdując ujścia swym aspiracjom na terenie szkoły potajemnie kryje się w barwach klubowych. W sprawie tej wypowiedziało się już wielu teoretyków, działaczy sportowych i pedagogów. Znane jest stanowisko władz szkolnych. Zapomina się tylko o młodzieży szkół powszechnych. Nie wspomina się o niej pod kątem widzenia przyszłego sportu; małe to jeszcze dzieci, nie ma się więc doraźnej z nich pociechy. To też znowu tylko bardziej żywa część młodzieży szkół powszechnych gromadzi się poza szkołą, na niezabudowanych placach, podwórkach, rynsztokach i za czymś ugania, kopie gałganianą piłkę. Młodzież ta wymyka się z pod kontroli szkoły, niezorganizowana kieruje się w niewłaściwe łożysko potrzeb ruchowych. Wiemy jakie warunki pracy w dziedzinie wychowania fizycznego znajdują się w szkołach wielkomiejskich. Nadmiernie przepełnione klasy, wiele szkół nie posiada odpowiednich sal gimnastycznych i boisk, nawet w nowych budynkach szkolnych sale gimnastyczne są dopiero... w projekcie, a tymczasem młodzież ćwiczy na wąskich korytarzach. Często w razie choroby nauczyciela redukuje się godziny przedmiotów mniej „ważnych", więc ćwiczeń cielesnych. Programu ćwiczeń cielesnych nikt nie sprawdza. Na ćwiczenia cielesne w szkole powszechnej poświęcamy zbyt mało czasu. Czyż dwie godziny tygodniowo, często redukowane, zaspokoi naturalną potrzebę do ruchu dziecka? Zdajemy sobie sprawę, że przyszłość tężyzny narodu zależna jest od rozwoju fizycznego młodzieży szkół powszechnych. Wobec tego musimy młodzież szkół powszechnych otoczyć lepszą niż dotychczas opieką i stworzyć warunki umożliwiające jej rozwój fizyczny. Najbardziej prostym rozwiązaniem kwestii byłoby organizowanie przy każdej szkole powszechnej kół sportowych, w których młodzież dawałaby ujście naturalnemu popędowi do ruchu. Nie jest to jednak sprawa łatwa do przeprowadzenia. Realizacja tego projektu napotka na trudności często nie do pokonania. Złoży się na to wiele czynników: 1) brak odpowiednich boisk i sal gimnastycznych, 2) brak wykwalifikowanych nauczycieli, którzy by z zamiłowaniem i ze znajomością przedmiotu prowadzili kółka sportowe, 3) brak środków finansowych, trudno bowiem wymagać od nauczycieli przeładowanych pracą szkolną, by jeszcze w godzinach popołudniowych oddawali 4 godziny tygodniowo dla kółka sportowego bez zmniejszenia liczby godzin pracy szkolnej czy też osobnego wynagrodzenia. Wszystko to tworzy splot trudności, które sprawiają, że na terenie wielkomiejskim istnieje i długi czas jeszcze istnieć będzie znikoma ilość kół sportowych.

Jedynym, zdaje mi się, realnym i szybkim rozwiązaniem sprawy byłoby stworzenie Ośrodków Sportowych, w których skupiałaby się młodzież szeregu szkół powszechnych. Zorganizowanie takich ośrodków sportowych uzależnione byłoby od następujących czynników: a) skupienia szkół powszechnych, b) urządzeń sportowych (boisk).

Uwzględniając te warunki można pokryć miasto siecią ośrodków, które rozmieszczone byłyby w punktach większego skupienia szkół powszechnych i, co bardzo ważne, związane z istniejącymi boiskami, które zostałyby oddane przez Zarządy Miejskie do użytku szkół powszechnych.

Organizacja ośrodków przedstawiałaby się w ten sposób:

1. Sprawą wyszukania i doskonalenia kandydatów do prowadzenia ośrodków spor-

towych zajmą się instruktorzy obwodowi przy czynnym udziale Władz szkolnych. Muszą to być nie tylko dobrzy instruktorzy, ale i organizatorzy życia społecznego na terenie ośrodków. Kandydaci rekrutować się będą spośród grona nauczycielskiego i absolwentów uczelni Wychow. Fizycznego.

2. Ośrodki sportowe będą korzystały z istniejących urządzeń sportowych i sprzętu szkół powszechnych. Potrzebne będą fundusze na opłatę instruktorów. Budżet dwunastomiesięczny ośrodków sportowych zmieści się w sumie nie wielkiej, licząc 4 godziny tygodniowo dla każdego ośrodka i płacąc instruktorom 3 zł za godzinę efektywną. Suma powyższa winna znaleźć się w budżecie Miejskiego Urzędu Wychowania Fizycznego, czy też innego Wydziału Zarządu Miejskiego. Na inne potrzeby zdobędziemy pieniądze składkami i tygodniem propagandy wych. fiz. dla młodzieży.

3. Do ośrodków sportowych należałaby młodzież klas starszych. Przyjmowanie odbywałoby się za zgodą rodziców i kierownika szkoły powszechnej. Młodzież musiałaby najpierw być zbadana przez lekarzy szkolnych na terenie swych szkół i zakwalifikowana do ośrodka wych. fiz. przy współudziale nauczycieli opiekunów klasowych.

4. Ośrodki sportowe byłyby czynne dwa razy tygodniowo, po dwie godziny, po południu. Zajęcia odbywałyby się zasadniczo na powietrzu.

5. W zadaniach ośrodków sportowych postawiłbym na pierwszym planie następujące: a) wytworzenie w młodzieży zamiłowania do uprawiania ćwiczeń, b) wyrobienie sprawności zgodnie z naturalnym rozwojem organizmu, c) wyrobienie sportowe i społeczne.

6. Prowadzenie ośrodków winno być ujęte w ramy samorządu młodzieży, a stanowisko instruktora byłoby czysto fachowe i kierowniczo-doradcze.

7. Plan pracy obejmowałby następujące ćwiczenia: a) gry sportowe: bieżne, rzutne, z podbijaniem i drużynowe w zakresie programu szkół powszechnych; b) ćwiczenia wchodzące w skład minimów Państwowej Oznaki Sportowej, dla grupy „MD"; c) naukę pływania. Na terenie szkół powszechnych uczniowie nie osiągają umiejętności pływania, mimo, że w programie przewiduje się naukę pływania. W miesiącach letnich dodatkowy ośrodek pływania możnaby otworzyć nad rzeką, jeziorem, stawem wykorzystując urządzenia pływalni Zarządu Miejskiego; d) sporty zimowe — jazda na łyżwach, na saneczkach, narciarstwo na płaskich terenach.

Ze smutkiem należy stwierdzić, że sprawa urządzania lodowisk nie jest dotychczas dostatecznie uregulowana. Na konferencjach z kierownikami szkół powszechnych spotykałem się stale z następującymi uwagami: zmniejszony etat woźnych nie wystarcza na utrzymanie szkoły, urządzenie ślizgawki wymaga specjalnej obsługi (polewanie w nocy itp.). Gdyby Zarządy Miejskie w swym budżecie wstawiły pozycję na ślizgawki.

Nie znam warunków pracy we wszystkich miastach. Sądzę, jednak że ośrodki sportowe mogłyby być zorganizowane w większych skupieniach szkół w różnych miejscowościach Polski. Zdaję sobie sprawę, że ośrodki nie obejmą całej młodzieży szkół powszechnych, będą jednak krokiem naprzód, będą częścią pracy zrobioną, a nie odłożoną na dalsze lata.

F. BORECKI — instruktor obwodowy w. f.
(Warszawa)

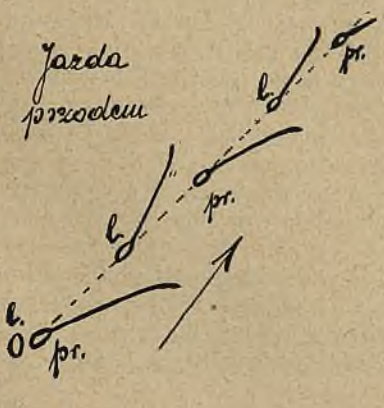
POCZĄTKOWA NAUKA ŁYŻWIARSTWA

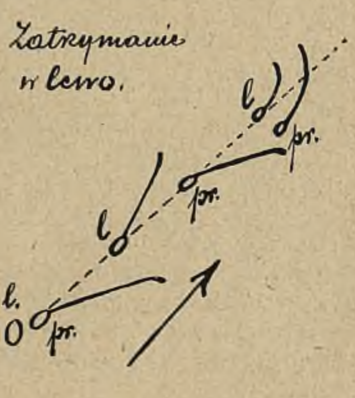
Tanim sportem zimowym dostępnym dla wszystkich, a przy tym bardzo przyjemnym, zdrowym, dającym dużo zadowolenia jest sport łyżwiarski. Zanim zima nadejdzie z mrozem, trzeba zawczasu przygotować odpowiedni sprzęt do uprawiania łyżwiarstwa, a więc obuwie i łyżwy.

Obuwie. Obuwie odgrywać tu będzie najważniejszą rolę. Musi ono być sznurowane, nie nowe, to znaczy nie prosto ze sklepu, ale pewien czas noszone, ażeby było dobrze dopasowane do nogi, nie obcisłe, a raczej luźne w palcach. Pogląd, że na ślizgawkę obuwie powinno być ciasne, jest zupełnie mylny, bo ciasne obuwie może przy dużym mrozie wywołać odmrożenie palców, a utrudnione poruszanie stopą utrudnia opanowanie jazdy na łyżwach. Zasznurowanie buta, powinno być takie, że pięta musi zostać nie ruchoma przy wzniesieniu się na szpice łyżew.

Łyżwy. Wybór łyżew nie sprawia wielkiej trudności, posiadamy bowiem tylko 2 rodzaje łyżew. Łyżwy przykręcane do butów na stałe i łyżwy tak zwane turfy, które przykręcamy do butów, na czas ślizgania. Przykręcamy je za pomocą imadeł do zelówek i za pomocą żelaznej płytki z otworem, umieszczonej na środku obcasa. Łyżwy stałe dają pełną gwarancję, że się nie oderwą, ale są niewygodne. Turfy są bardzo wygodne i najwięcej używane, szybko się je zakłada i zdejmuje. Do jednych i do drugich musi być przybutach podwójna podeszew, a nie pojedyncza, jeśli się chce mieć zupełną pewność nieoderwania się łyżwy. Łyżwy muszą być odpowiednio przypasowane do obuwia, to znaczy, ostrze łyżwy musi przechodzić przez linię łączącą środek pięty i przechodzącą pomiędzy dużym i następnym palcem stopy. Przypasowanie łyżew przykręcanych na stałe do butów nie będzie przedstawiać żadnej trudności, ale turfy są trudniejsze ze względu na to, że w sprzedaży są łyżwy nie regulowane, to jest ostrze łyżwy przykręconej do buta nie przechodzi w powyżej określony sposób. Przykręciwszy łyżwę obserwujemy czy ostrze zbacza od linii powyżej określonej. Wykręcamy łapkę tę, która ściąga ostrze łyżwy, w prawo lub w lewo, zaczynamy nakręcać drugą łapkę kilkoma obrotami gwintu, i zaczynamy dopiero nakręcać tą łapkę, która ściągała ostrze. Zakładamy znowu do buta łyżwę i obserwujemy czy jest jeszcze różnica, jeżeli jest, to postępujemy jak powyżej aż do zupełnego uregulowania. Jeżeli łyżwy są już do butów dopasowane, przystępujemy do samej nauki jazdy zwykłej w przód.

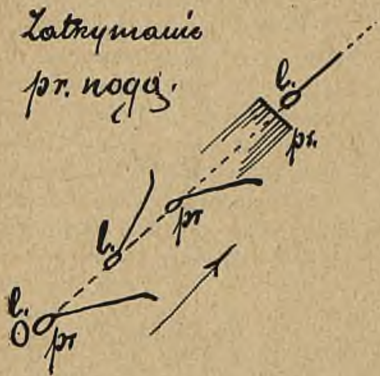
Jazda w przód. Tu należy przede wszystkim zwrócić uwagę na rzeczy ogólne; nie należy przyzwyczajać się odbijać szpicem, lecz całą płaszczyzną łyżwy, nóg w kolanach nie należy trzymać prostych, tylko lekko zgięte i cały tułów lekko podany w przód a ramiona skośnie do dołu na zewnątrz tułowia, ażeby zabezpieczyć się od upadku w tył, wzrok skierowany przed siebie, a nie w dół i jechać na tylnej lub środkowej części łyżwy. Stanąwszy na lodzie w pozycji opisanej powyżej wysuwamy jedną, na przykład lewą nogę w przód, prawą zaś nogą odpychamy się całą płaszczyzną ostrza łyżwy, kątem wewnętrznym, tak, żeby posunąć się w kierunku skośnym, do linii biegu. Przyciągając prawą nogę, oderwaną od lodu, do nogi lewej przeno-

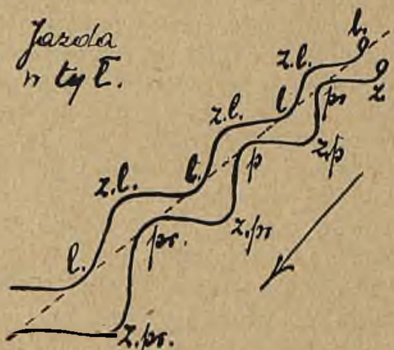




simy ją trochę do przodu i następnie cofamy do nogi lewej. W tym momencie lewa noga zatoczy lekki łuk na zewnątrz dając dobre odbicie nogą lewą przy posunięciu się prawą nogą po lodzie (jak powyżej lewa).

Hamowanie. Po opanowaniu ślizgania się w przód, musimy przystąpić do nauki zatrzymywania się w biegu, ze względu na bezpieczeństwo ślizgających się na lodzie ludzi. Zwrócimy stopy ustawione równolegle, w lewo, czy w prawo, pochylamy równocześnie i tułów w lewo czy w prawo, powodując tym zatrzymanie biegu w przód lub tylko zmianę kierunku i ominięcie przeszkody, zależne od mocy ustawienia nóg. Drugi sposób polega na oparciu jednej nogi, łyżwą ustawioną prostopadle do kierunku biegu drugiej nogi, albo kantem wewnętrznym albo zewnętrznym i pochyleniem tułowia w tę stronę, którą nogę zatrzymujemy. Sposób ten jest znacznie trudniejszy i wymaga większej pewności siebie w samej jeździe w przód. Jeżeli trzeba jakąś przeszkodę nieznaczną ominąć, możemy to uskutecznić przez skrzyżowanie nogi jednej przed drugą, zależnie od kierunku przeszkody stawiając nogę krzyżującą ostrzem równolegle do ostrza drugiej nogi i dalej posuwamy się jazdą normalną do przodu.

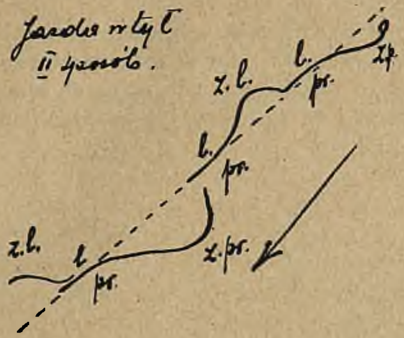




Jazda w tył. Po opanowaniu jazdy w przód i powyżej wymienionych zatrzymywań i omijań, przystępujemy do nauki jazdy do tyłu. Położenie tułowia, rąk, nóg i oczu jest takie same jak przy jeździe w przód, tylko jazda do tyłu odbywa się na przedniej części łyżew, i nie odrywa się łyżew od lodu. Rozpoczynamy z postawy lekko rozkroczonej, łyżwy ustawione równolegle. Obydwiema nogami robimy ruch, przednią częścią łyżew, zacinamy w prawo (kiedy scyzorykiem z kawałka drzewa chcemy wyciąć kawałek jednym pociągnięciem, nadajemy mu ruch właśnie takiego zacięcia) i otrzymujemy w ten sposób ruch do tyłu posuwamy się na łyżwach, ustawionych równolegle do tyłu aż do zmniejszenia się biegu, i znowu zacinamy, ale już w lewą, otrzymujemy ruch do tyłu, nabierając coraz większego pędu, jeżeli będziemy powtarzać to zaciskanie raz w prawą, raz w lewą stronę. Po opanowaniu tego ruchu i sprawnego jego wykonywania przechodzimy do zacinania jedną nogą. Zacinając prawą nogą zatrzymujemy ją z przodu, a lewą ustawiamy z tyłu. Jadąc tak noga przed nogą do tyłu następnie zacinamy leką, zatrzymując ją z przodu, a prawą z tyłu, jedziemy jedną linią do tyłu. Powtarzając te ruchy nabieramy dużego rozpędu do tyłu, czyli wykonujemy jazdę w tył.

Przekładanka w przód. Opanowawszy dobrze jazdę w przód i w tył przechodzimy do przekładanki w przód w prawo lub w lewo, czyli jazdę w koło. Jadąc przodem w pewnym momencie przenosimy prawą nogę zgiętą w kolanie do przodu i krzyżujemy przed lewą nogą, stawiając ją tuż przy lewej nodze, ostrzem równoleg-

do ostrza prawej nogi. Wewnętrznym kantem stawiamy ją na lód, a jednocześnie zwracamy cały tułów i twarz do środka zataczanego koła, ręce w dół zzewnątrz, a wzrok kierujemy do środka koła. Jadąc tak na prawej nodze łukiem wewnętrznym



przenosimy lewą nogę od tyłu do przodu i znowu stawiamy ją stopą równolegle do prawej stopy kantem zewnętrznym, a przejechawszy mały łuk przenosimy jak pierwotnie prawą nogę itd. Powtarzamy ruchy jadąc ciągle w koło. Tułów przy tym powinien być pochylony do środka zataczanego koła. Po przejechaniu jednego koła czy więcej przechodzimy do przekładanki w prawo, postępując jak powyżej, tylko zaczynamy lewą nogą krzyżować. Opanowawszy przekładankę w koło przechodzimy do przekładanki w ósemkę, to znaczy przy jednym kole robimy przekładankę w prawo, a przy drugim przekładankę w lewo i tak dalej.

Przekładanka w przód w prawo.



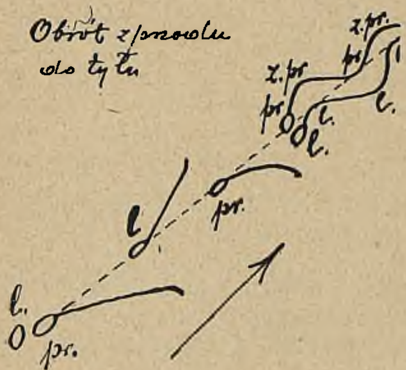
Przekładanka w tył w lewo.

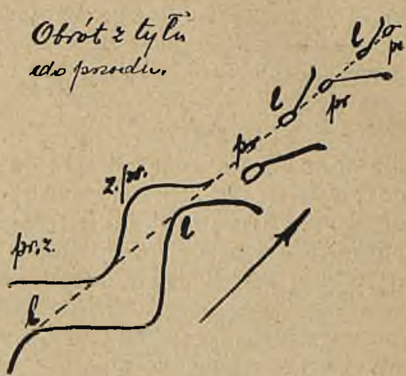


Przekładanka w tył. Przekładanka w tył zaczyna się jazdą do tyłu (nogi mogą nie odrywać się od lodu albo odrywać) przez krzyżowanie nogi z przodu lub z tyłu, z położeniem tułowia, skierowanym do środka koła, jak przy przekładance w przód (co jest formą łatwiejszą), lub na zewnątrz koła, co jest trudniejsze. Przy tułowiu zwróconym na zewnątrz koła przekładać nogę zewnętrzną do koła, od tyłu, a przy tułowiu zwróconym do środka koła, łatwiej jest przekładać nogę od przodu. Ten pierwszy sposób trzymania tułowia, trudniejszy, jest koniecznie potrzebny przy dalszej nauce jazdy figurowej, a mianowicie w łukach do tyłu. Jadąc do tyłu w pewnym momencie zaczynamy krzyżować nogę prawą w tyle, za lewą nogą, stawiając ją kantem wewnętrznym i tułów zwracamy na zewnątrz koła (głowa przez lewe ramię patrzy do środka koła, ramiona skośnie na zewnątrz w dół), następnie przenosimy lewą nogę od przodu i stawiamy ją stopą równoległą do stopy prawej nogi, kantem zewnętrznym, a zatoczywszy mały łuk zewnętrzny do tyłu, przenosimy prawą nogę do tyłu i krzyżujemy z lewą, stawiając prawą stopę równolegle do stopy lewej i tak dalej postępujemy zataczając koło do tyłu. Przy zwrocie tułowia do środka koła

zaczynamy krzyżować prawą nogę, lecz od przodu, kantem wewnętrznym stawiając na lód, a następnie przenosimy lewą nogę do tyłu, do przodu stawiając ją tuż przy prawej stopie kantem zewnętrznym, a zatoczywszy mały łuk zewnętrzny do tyłu, krzyżujemy prawą nogę itd.

Po wyuczeniu się przekładanki do tyłu w prawo i lewo przerabiamy przekładankę do tyłu w ósemkę, to znaczy jedno koło w lewo a drugie w prawo. Przy przejściu z jednego koła do drugiego trzeba zwrócić uwagę na zmianę tułowia opisaną przy każdej przekładance osobno i to zastosować przy przejściu z koła w lewo do koła w prawo, co jest najtrudniejsze.





Pół łuk przodem. Po dokładnym opanowaniu przekładanek w przód i w tył przechodzimy do nauki pół łuków w przód. Z postawy lekko krocznej lewą nogą odbijamy się całą płaszczyzną łyżwy prawej nogi, pochyliwszy tułów w lewo zataczamy na zewnętrznym kancie pół łuk w przód na zewnątrz, ustawiając cały tułów w następującej postawie: lewe i prawe ramię w dół na zewnątrz do przodu, zgięte lekko w łokciach, wzrok skierowany w kierunku biegu (nie w dół), nogą prawą lekko zgiętą w kolanie zwróconym na zewnątrz, za lewą nogą z tyłu trzymaną, a prowadzoną szpicem łyżwy po trasie lewej nogi (noga prawa jak najdłużej w tyle, do co najmniej ¾ łuku przejechanego). Następnie prawą nogę zaczynamy wolno przenosić tuż przy lewej nodze do skrzyżowania przed lewą nogą, a jednocześnie zaczynamy tułów zwracać w lewą stronę i ustawiwszy tułów tak jak na początku łuku na lewej nodze, cofamy prawą nogę z przodu do lewej nogi, uzyskując przez ten ruch zmianę kantu łyżwy lewej nogi na wewnętrzny. To będzie właśnie odpowiedni moment do odbicia się lewą nogą, ażeby zatoczyć pół łuk na prawej nodze zewnątrz. Przy tym pozycja rąk, tułowia i głowy, jak przy pół łuku na lewej nodze. Naukę tych pół łuków prowadzimy w szkole pojedynczo, dwójkami czy też trójkami, łącząc dwóch lepiej jeżdżących po bokach z jednym źle jeżdżącym w środku. Nadmienić tu trzeba, że taka nauka zupełnie pozbawia uczącego się możności przybierania pozycji, powyżej opisanej, a koniecznej przy dalszej nauce jazdy figurowej na łyżwach.

Mając powyższe na względzie, lepiej jest uczyć dwójkami, ale jadąc jeden za drugim i trzymając ręce złączone ze sobą dłońmi i w bok (tak zwany konik) lub skurczone trzyma pierwszy (przedni) a proste trzyma tylny (drugi) przesunięte pod pachami pierwszego i złączone dłońmi.

Wszystkie wymienione powyżej początki w jeździe łyżwiarskiej to pierwsze kroki na lodzie i w szkołach należy nauczać ich indywidualnie albo dwójkami, albo, co najwyżej, trójkami. Opanowawszy dokładnie te początki możemy przystąpić do jazdy

figurowej, wymagającej już nie tylko odwagi, ale i trochę zdolności osobistych, jednak i tu nadmienić trzeba, że praca wytrwała nad sobą da bardzo dobre rezultaty i bez zbytnich zdolności.

EUGENIUSZ SAFT

UWAGI METODYCZNE DO NAUCZANIA NARCIARSTWA

Jeżeli chcemy owocnie i w radosnej atmosferze pracować, to musimy zastanowić się nad szeregiem zagadnień, od których w znacznej mierze uzależnią się wyniki naszej pracy jako nauczycieli i instruktorów narciarstwa.

Tak często zdarzało mi się widzieć na różnych kursach narciarskich nieszczęśliwe wypadki, pod wpływem których nie tylko sami poszkodowani, ale również i wielu ich towarzyszy zawracało i to raz na zawsze ze startu swej kariery narciarskiej. Narciarstwo wydało im się sportem bardzo trudnym, dostępnym tylko dla ludzi o dużej zręczności, sile i wytrzymałości, których przedstawicielem najbliższym był im niedościgniony instruktor, człowiek bez nerwów o brylantowej technice. Toteż od instruktora sportu narciarskiego, od zalet jego osobistych w dużej mierze zależy udanie czy też nie udanie się kursu. Nerwowość, zarozumiałość, lub co gorsza zbytnie oszczędzanie się i dbałość o wygodę osobistą prowadzącego ćwiczenia przyczyniają się bardzo do zmniejszenia rezultatów wyszkolenia powierzonych mu narciarzy i nastroju pracy. Instruktor czy też nauczyciel sportu narciarskiego nie tylko musi mieć dobrze opanowaną technikę jazdy na nartach, być dobrym i doświadczonym narciarzem, lecz przede wszystkim powinien posiadać zdolności pedagogiczne i znajomość ludzi, bez tego bowiem owocne nauczanie jest nie do pomyślenia. Nie wszyscy dobrzy narciarze mogą być równie dobrymi instruktorami. Jak wspomniałem, instruktor powinien dobrze jeździć na nartach i opanować wszystkie ewolucje wchodzące w skład programu kursu. Instruując musi się wystrzegać by nie „imponował", gdyż wówczas łatwo wytwarza się poczucie zmniejszenia własnej wartości u ćwiczących. To, że nie wszyscy mają jednakowe uzdolnienie do jazdy na nartach — musimy wiedzieć przede wszystkim i to wcześniej jeszcze niż sami uczestnicy. I nie wolno instruującemu udzielać się głównie „lepszym", zdolniejszym narciarzom, lecz tym, którzy jego rad i wskazówek najbardziej potrzebują. Jasnym jest, że nauczyciel powinien wszystkie błędy występujące przy wykonywaniu ćwiczeń u uczestników spostrzegać i odpowiednio je wyjaśniając — usuwać. Bardzo wskazanym jest by prowadzący był zorientowany w anatomii, fizjologii pracy i mechanice ruchów człowieka, by wiedział np., które grupy mięśni czynne są przy wykonywaniu ewolucji. Ułatwi mu to odpowiednie racjonalne rozłożenie pracy mięśniowej zapobiegając zbytniemu przemęczeniu jednostronnie pracujących mięśni.

Jeśli mamy do czynienia z narciarzami zupełnie nie trenowanymi przed kursem, którzy nie przeszli żadnej zaprawy narciarskiej, sportowej ani gimnastycznej, — jak to najczęściej bywa na naszych nauczycielskich kursach narciarskich — to musimy przewidzieć wystąpienie pewnych bólów mięśniowych, które po pewnym czasie ustępują. Przez ostrożne stopniowanie ilości i trudności ćwiczeń, przez stosowanie wszechstronnej pracy mięśniowej i wzajemne stosowanie sobie masaży bardzo możemy skrócić i zmniejszyć przykre objawy intensywnie pracujących, a jeszcze nie przygotowanych do wysiłków mięśni.

Jedną z najważniejszych zasad w nauczaniu jazdy na nartach jest umiejętne stopniowanie trudności prowadzonych ćwiczeń. Ćwiczenie należy rozpoczynać od ruchów najłatwiejszych i w początkach bardzo powoli przechodzić do form trudniejszych. Elementy podstawowe winny być gruntownie przerobione i dopiero po opanowaniu ich można wprowadzać bardziej złożone i trudniejsze ewolucje.

By lepiej wyćwiczyć opanowanie równowagi na nartach, w początkach nauczania zupełnie nie będziemy używali kijów, które służą przede wszystkim do zwiększenia szybkości w marszach i biegach, są pomocne przy podejściach, skokach terenowych, do niektórych ewolucji, a czasami — w wyjątkowych wypadkach — używamy ich do hamowania. W początkach więc nauki jazdy na nartach nie wolno nam używać kijów jako środka ułatwiającego utrzymanie równowagi przez podparcie się nimi. Wiele nieszczęśliwych wypadków towarzyszy tej metodzie nauczania (nadzianie się). Nauczanie winno być oparte na poglądowości — bezpośrednim przykładzie instruktora, winno być proste i zrozumiałe. Wszelkie dociekania teoretyczne winny być usunięte z terenu ćwiczeń. Mówić jak najmniej. Nauczyciel sam pokazuje nowe ćwiczenia i bezpośrednio za jego przykładem uczniowie kolejno naśladując go wykonują pokazane ewolucje. Podczas wykonywania ewolucji nauczyciel objaśnia i poprawia błędy.

Nie należy dopuszczać nigdy do tego, by uczniowie stali nieruchomo, podczas gdy nauczyciel objaśnia zawiłe „historie" kunsztu narciarskiego. Wywołuje to niechęć i ospałość u uczniów. Ożywienie i zainteresowanie wywołamy najbardziej przez bezpośrednie zajęcie uczniów. Przy demonstracji najkorzystniej jest, gdy uczniowie obserwują nauczyciela z góry (z tyłu).

By nie znużyć młodzieży nie należy pedantycznie „szlifować" jednej ewolucji aż do doskonałego jej opanowania. Po uchwyceniu istoty ćwiczenia, przejść do innego i dopiero po 2, 3 dniach szkolenia postawić większe wymagania co do formy, naturalnie wyróżniając ćwiczenia bardziej wartościowe. Zarówno ćwiczenia jak i sposób ich przeprowadzania musi całkowicie uzależniać się od uczniów. Inaczej organizować i prowadzić będziemy prace ze starszymi, z młodzieżą, z kobietami i dziećmi. Konieczny jest również podział na początkujących i zaawansowanych. Zawsze największą opieką należy otaczać najsłabszych.

Nauczanie winno być uzależnione od warunków terenowych, śniegowych i atmosferycznych. Pożądane jest, by jeszcze przed rozpoczęciem kursu instruktor zapoznał się z terenem do ćwiczeń. Im dokładniejszy będzie przegląd terenu, tym więcej będzie możliwości wszechstronnego wyszkolenia uczestników. Należy uznać bezwzględnie za błąd szkolenie na jednym i tym samym zboczu „klepisku". Nie zawsze łatwo znajdziemy dobre tereny do ćwiczeń, lecz im więcej uwagi przyłożymy do tego zagadnienia, tym większe korzyści uzyskamy w czasie szkolenia. W początkach lepszymi będą zbocza o słabym nachyleniu i zakończone dogodnym wyjazdem na płaszczyznę. Unikać przy tym należy terenu pokrytego pniami i kamieniami, porośniętego drzewami lub krzakami — upadki na takim terenie mogą łatwo spowodować nieszczęśliwe wypadki. Ośnieżanie zbocza winno stwarzać dobre warunki do wykonywania ewolucyj. Jeżeli śnieg jest zbyt luźny i głęboki, należy go udeptać schodkując, jeżeli zaś twardy — rozbić i skruszyć. Im warunki terenowo-śnieżne są lepsze, tym łatwiej przychodzi zrozumienie i opanowanie różnych ewolucji narciarskich, znacznie też będą zmniejszone możliwości nieszczęśliwych wypadków. Nie należy się ograniczać do szkolenia na jednym tylko zboczu ćwiczebnym. Umiejętność poradzenia sobie w urozmaiconym różnie ośnieżeniu terenu, to dalszy cel i zadanie szkolenia. Instruktor powinien dobrze orientować się w tym, jaką ewolucję należy zastosować w odpowiednim wypadku i często ćwiczenie w zastosowaniu do terenu powtórzyć.

Zazwyczaj drogę do i z miejsca ćwiczeń wykorzystujemy jako trening w biegu śladem. Przy marszach i biegach śladem, zwłaszcza podczas wycieczek, wymijać nie wolno. Kolejność rozstawienia uczestników wskazana jest następująca: Na przedzie grupy instruktor, za nim jeden z lepszych i bardziej doświadczonych narcia-

rzy, który w razie potrzeby zastąpi instruktora, za nim najsłabsi, a dalej silniejsi. Zawsze na końcu grupy jadą najsilniejsi narciarze. Przy takim rozstawieniu nie będzie zbyt ostrego tempa i instruktor w każdej chwili będzie mógł przejrzeć biegnących. Odległość pomiędzy narciarzami, szczególnie na łatwiejszych terenach, nie powinna normalnie przekraczać trzech metrów. Przy zjazdach — tak duża, by była możliwość wymijania i unikania zderzeń. Uzależniona więc będzie od terenu, szybkości zjazdu i zaawansowania narciarzy. Podczas złych warunków atmosferycznych np. mgły, śnieżycy, mroźnego wiatru itd., nie należy uparcie trzymać się z góry wyznaczonego planu ćwiczeń, lecz dopasować program do możliwości narciarzy w danych warunkach. Często więc nawet skrócimy czas trwania zajęć w terenie odkładając na dzień następny zamierzone prace. Czas zyskany przeznaczymy na omówienie szeregu zagadnień sportu narciarskiego w ciepłym schronisku. W programie prac kursu narciarskiego obok zajęć praktycznych winny znaleźć się i zagadnienia teoretyczne. Program zajęć teoretycznych uzależni się od typu kursów. Ze względów praktycznych zazwyczaj umieszczamy zajęcia teoretyczne w godzinach popołudniowych. Dla lepszego uzmysłowienia wykładów dobrze jest korzystać z przezroczy i filmów narciarskich. Największą jednak część czasu przeznacza się na zajęcia praktyczne w terenie.

Wyniki pracy na kursie winny się objawiać nie tylko w lepszym opanowaniu, lecz również i w większym umiłowaniu sportu narciarskiego.

JAN LECHOWSKI

PRZYKŁADY LEKCJI ĆWICZEŃ CIELESNYCH DLA V, VI i VII KLASY SZKOŁY POWSZECHNEJ

Uwagi ogólne. Opierając się na obserwacjach dzieci klas V, VI i VII i uwzględniając dane naukowe stwierdzamy, że upodobania i nastawienie dziewcząt i chłopców nie pokrywają się z sobą. Z tego też powodu ćwiczenia cielesne winny się odbywać w oddzielnych grupach dziewcząt i chłopców. Również dobór materiału i sposób przeprowadzania będzie w wielu wypadkach różny, co zostało uwidocznione w przykładach lekcji ćwiczeń gimnastycznych. Biorąc pod uwagę właściwości cielesne i duchowe chłopców klasy V należy podkreślić, że mięśnie, kościec oraz narządy wewnętrzne i ich funkcjonowanie przedstawiają dość harmonijną całość, co daje wychowankowi dodatnie samopoczucie. Są oni dość wytrzymali, nie męczą się zbyt szybko, zdolni są do wysiłków większych i dłuższych. Natomiast u chłopców klasy VII ta harmonia została zakłócona. Dzieje się to na skutek szybkiego wzrastania, za czym nie podąża proporcjonalny rozwój mięśni, narządów wewnętrznych i nerwów, co uwydatnia się w braku koordynacji nerwowej. Z powyższych powodów zwrócimy większą uwagę na wyrabianie zręczności, koordynacji nerwowej, korygowanie postawy, unikając dłuższych i intensywniejszych wysiłków i ćwiczeń siłowych. Jeżeli jednak dla zaspokojenia potrzeb wychowanka, który przez walkę pragnie wykazać swoją moc, wprowadzamy elementy z walki wręcz, np. przeciąganie szeregów, walka szeregów itp., to trwać one będą krótko. Jeżeli chodzi o chłopców klasy VI, to zależnie od środowiska i większego skupienia określonego typu rasowego będą ani bardzo często podobni do chłopców klasy V i wtedy wychowawca winien wykorzystać uwagi podane dla tej klasy, kiedy zaś w większym stopniu upodobniają się do uczniów klasy VII, wychowawca wyciągnie odpowiednie wnioski i od nich uzależni pracę.

Omawiane szybkie wzrastanie chłopców i związane z nim właściwości rozpoczynają się u dziewcząt już w klasie V. Należy jeszcze podkreślić, iż ten okres przejściowy przeżywają one silniej niż chłopcy. Pamiętając o tym będziemy mogli z większą

łatwością znosić niektóre ich grymasy, a dla przeciwdziałania im wykorzystamy właściwe środki. Duże zastosowanie będą miały pląsy, zabawy taneczne, tańce itd. Podając tę charakterystykę mamy na myśli dzieci w 12, 13 i 14 roku życia.

W myśl programu możemy stosować następujące lekcje godzinne lub półgodzinne: ćwiczenia gimnastyczne, zabawy i gry ruchowe, gry drużynowe, saneczkarstwo, łyżwiarstwo, narciarstwo i pływanie. Jeżeli chodzi o gry drużynowe, to elementy ich znajdą się w lekcjach ćwiczeń gimnastycznych oraz zabaw i gier ruchowych. Kiedy natomiast całą lekcję poświęcamy grom drużynowym, możemy dla ogólnego przećwiczenia przeprowadzić kilka ćwiczeń gimnastycznych, następnie powtarzamy najważniejsze elementy danej gry, a w końcu przystępujemy do gry właściwej.

Lekcja ćwiczeń gimnastycznych dla chłopców w sali lub na boisku.

1. Zbiórka w dwuszeregu, odliczanie do dwóch i zwrot w prawo.
2. Marsz ze śpiewem lub jedna ze znanych zabaw (gier).
3. Marsz z podnoszeniem kolan i z wymachem przeciwnego ramienia w przód.

Kolumna ćwiczebna.

4. Wykrok z ramionami wzniesionymi swobodnie w bok. W tej postawie na „raz" i „dwa" ćwiczący zataczają wyciągniętymi ramionami dwa koła (palce rąk opisują obwód koła), na „trzy" skurcz ramion, na „cztery" rzut w bok i ponowne zataczanie kół itd.
5. W siadzie skrzyżnym — wyprost nóg do siadu płaskiego i skurcz do siadu skrzyżnego — na przemian, lub w przysiadzie podpartym — na „raz" wyprost lewej nogi w bok, na „dwa" skurcz, na „trzy" wyprost prawej w bok, na „cztery" skurcz itd.
6. W siadzie skrzyżnym — na „raz" i „dwa" dwa uderzenia rękami z boku o podłogę lub o ziemię, na „trzy" skłon tułowia w dół z uderzeniem rękami przed sobą, na „cztery" wyprost itd., albo stojąc w rozkroku na „raz" i „dwa" uderzenie rękami z boku o uda, na „trzy" skłon tułowia w dół z dotknięciem rękami ziemi (podłogi), na „cztery" wyprost itd.
7. Rozkrok z ramionami wzniesionymi w bok. Z tej postawy na „raz" skłon tułowia w lewo z przeniesieniem ramion w łuk nad głową, na „dwa" wyprost tułowia z opuszczeniem ramion w bok, na „trzy" takiż skłon tułowia w prawo i na „cztery" powrót do postawy wyjściowej.
8. Karły i olbrzymy. Na zapowiedź „karły" ćwiczący wykonują przysiad, na — „olbrzymy" podskakują z wymachem ramion wzwyż.
9. Marsz swobodny w miejscu.
10. W leżeniu przodem, czoło dotyka rąk zetkniętych końcami palców — na „raz" unoszenie klatki piersiowej ku górze z cofnięciem łokci w tył, na „dwa" powrót do leżenia itd., albo w siadzie klęcznym, z rękami jak wyżej — skłon tułowia w tył i powrót do postawy wyjściowej.
11. Przejście po listwie odwróconej ławki (po narysowanej kresce) z podrzucaniem i chwytaniem piłki palantowej.
12. Strażacy: Ćwiczący stają w rzędzie przed pierwszą drabinką lub kratą. Na sygnał szybko wchodzą kolejno na pierwszą drabinkę (kratę) i bokiem przechodzą na drugą, trzecią itd. aż do ostatniej, po której schodzą na podłogę, albo gra „wyścig stonóg".

13. Przekładanie stopy przez splecione ręce.
14. Zabawa rzutna „skuwanie w kole".
15. Siad skrzyżny, ręce złożone na kolanach — na „raz" skręt tułowia w lewo z zamachem lewego ramienia w lewo wskos, na „dwa" powrót do postawy wyjściowej, na „trzy" skręt tułowia w prawo z zamachem prawego ramienia w prawo w skos i na „cztery" powrót do postawy wyjściowej itd.
16. Gra bieżna „sztafeta gwiaździsta".
17. Przygotowanie do skoku aniołkowego przez skrzynię. Wykonanie: Z rozbiegu kilku kroków uczeń odbija się przed skrzynią obunóż, pod odbiciu się opiera ręce o skrzynię i wskakuje na nią do siadu klęcznego, po czym z wymachem ramion w przód zeskakuje do postawy stojącej, albo skok bokiem przez tram z oparciem ręki (skok szermierczy), albo bokiem przez ławkę z odbicia obunóż lub też skok rozkroczny przez współćwiczącego (tzw. skok barani).
18. Gra z mocowaniem „przeciąganie szeregów".
19. W siadzie skrzyżnym lub stojąc w wykroku — odwracanie i nawracanie rąk.
20. Dwa luźne podskoki na lewej nodze ze wzniesieniem prawej nogi i prawego ramienia w bok, po czym dwa podskoki na prawej nodze ze wzniesieniem lewej i lewego ramienia w bok.
21. Marsz dwójkami, zatrzymanie się, zwrot w prawo i pożegnanie.

Lekcja ćwiczeń gimnastycznych dla dziewcząt w sali lub na boisku.

1. Zbiórka w dwuszeregu, powitanie i zwrot w prawo.
2. W dwójkach chwyt za ręce na krzyż i podskokami krok polkowy. Wykonanie: podskok na prawej nodze z jednoczesnym wzniesieniem lewej w przód skurczonej w kolanie (palce stopy opuszczone w dół) i postawienie jej o mały krok w przód, dostawienie prawej stopy do lewej i odsunięcie lewej w przód o drugi mały krok (jeden takt), po czym podskok na lewej nodze ze wzniesieniem w przód prawej skurczonej w kolanie, dostawienie lewej do prawej i odsunięcie prawej o mały krok w przód (drugi takt) itd.

Kolumna ćwiczebna.

3. Punkt 4 z lekcji dla chłopców.
4. Na „raz" podskok na prawej nodze z jednoczesnym wykrokiem nową lewą w ten sposób, że robią wykrok podnosimy kolano lewej nogi (wzniesienie należy wykonać bardzo swobodnie), na „dwa" podskok na prawej nodze z dosunięciem do niej lewej również ze wzniesieniem kolana, po czym trzy szybkie kroki w miejscu. Następnie podskok na lewej nodze z wykrokiem prawej, drugi podskok na lewej z dosunięciem prawej i trzy szybkie kroki w miejscu. Liczy się: raz — dwa, raz — dwa — trzy.
5. Punkt 6 z lekcji dla chłopców.
6. Punkt 7 z lekcji dla chłopców.
7. W szeregach kolumny ćwiczebnej ćwiczące zbliżają się bokiem do siebie, chwytają się za ręce, po czym dwa hołubce krakowiaka w lewo i trzy przytupnięcia i dwa w prawo i trzy przytupnięcia itd.
8. Swobodny marsz do kolumny ćwiczebnej.
9. Punkt 10 z lekcji dla chłopców.
10. Punkt 11 z lekcji dla chłopców.

11. „Strażacy" (punkt 12 z lekcji dla chłopców), albo „w cztery strony".
12. Przekładanie stopy przez splecione ręce.
13. Zabawa rzutna „kura i pisklęta".
14. Siad o nogach ugiętych, ręce złożone na kolanach — na „raz" skręt tułowia w lewo z zamachem lewego ramienia w lewo w skos, na „dwa" powrót do postawy wyjściowej, na „trzy" skręt tułowia w prawo z zamachem prawego ramienia w prawo w skos, na „cztery" powrót do postawy wyjściowej.
15. Gra bieżna „wyścig z jajkiem".
16. Ćwiczące ustawiają się czwórkami. Przed czołem czwórek ustawia się równolegle dwie ławki szwedzkie około $1\frac{1}{2}$ kroku jedna od drugiej. W czwórkach chwyt za ręce. Na sygnał biegnie pierwsza czwórka z podnoszeniem kolan i w tym biegu przekracza dwoma krokami kolejno obie ławki. Następnie biegnie druga, trzecia itd. czwórka; albo jedna z odmian „skakanki".
17. Ćwiczące wiążą koło i odliczają do dwóch. Zgodnie z pierwszą częścią melodii krakowiaka posuwają się cwałem w lewo, w czasie drugiej części w prawo, przy powtórzeniu pierwszej części jedynki wykonują dwa razy po dwa hołubce do środka koła z trzema przytupnięciami i dwa do obwodu koła, dwójki wykonują wykroki lewą i prawą nogą na przemian. W czasie drugiej zwrotki następuje zmiana ról.
18. Z koła ćwiczące tworzą pary i w parach maszerują dookoła sali ze swobodnym podnoszeniem ramion w zwyż (przez trzy kroki) i opuszczaniem w dół (przez dalsze trzy kroki) itd.

Lekcja ćwiczeń gimnastycznych dla chłopców i dziewcząt w klasie.

1. Ćwiczący wstają i siadają kilka razy.
2. Między ławkami, na ławkach, w ławkach — marsz ze śpiewem.
3. W postawie j. w. w miejscu krok walca z liczeniem: raz — dwa — trzy.
4. W siadzie na pulpitach ławek jak na koniu, z ramionami w bok — na „raz" i „dwa" ćwiczący zataczają wyciągniętymi ramionami dwa koła (palce rąk opisują obwód koła), na „trzy" skurcz ramion, na „cztery" rzut w bok i ponowne zataczanie kół itd.
5. W siadzie w ławkach — prostowanie nóg pod ławkami i kurczenie — na przemian.
6. Stojąc na ławce opuszcza się lewą nogę pod ławkę z jednoczesnym ugięciem prawej i powrót do postawy, po czym opuszcza się nogę prawą z ugięciem lewej.
7. Siad na pulpitach ławek, po czym na „raz" i „dwa" dwa uderzenia rękami z boku o ławkę, na „trzy" — skłon tułowia w dół z uderzeniem rękami przed sobą, na „cztery" — wyprost itd., albo stojąc w rozkroku, na „raz" i „dwa" uderzenie rękami z boku o uda, na „trzy" skłon tułowia w dół z dotknięciem rękami podłogi (ławki), na „cztery" wyprost itd.
8. Siedząc w ławkach, jak na koniu, z ramionami w bok — na „raz" skłon tułowia w lewo z przeniesieniem ramion w łuk nad głową, na „dwa" wyprost tułowia z opuszczeniem ramion w bok, na „trzy" takiż skłon tułowia w prawo i na „cztery" powrót do postawy wyjściowej.
9. Siedząc na pulpitach ławek, ręce opuszczone, nogi zaczepione o ławkę — i na „raz" opad tułowia w tył z cofnięciem barków, na „dwa" wyprost itd.
10. Między ławkami, w ławkach, na ławkach — przekładanie stopy przez splecione ręce.

11. Rękami chwyt za pulpit ławek, po czym na „raz" ćwiczący opuszczają się wolno pod ławkę, na „dwa" podciągają do siadu.
12. Wyścig piłek w przód i w tył nad głową. Ćwiczących dzieli się na 2 — 4 równe grupy. Grupy siadają w ławkach tak, aby tworzyły rzędy. Każdej grupie przydziela się po jednej piłce, którą otrzymuje dziecko z pierwszej ławki, siedzące na skraju. Na sygnał następuje w grupach wyścig piłek w ten sposób, że pierwsze podaje piłkę nad głową zaplecznemu swego rzędu, to następnemu itd. Kiedy ostatnie w rzędzie otrzyma piłkę, wówczas podaje ją do drugiego rzędu swej grupie, a te kolejno podają nad głową ku przodowi. Następny rząd znów w tył itd. Tej grupie, w której ostatni otrzymał piłkę najwcześniej, zalicza się punkt. Przy powtórzeniu piłkę otrzymują dzieci ostatnie w grupach i wyścig następuje w kierunku przeciwnym. Wygrywa grupa, która po kilku wyścigach zdobyła większą ilość punktów.
13. W siadzie na pulpitach ławek — dwa małe, trzeci większy skręt tułowia w lewo i powrót do postawy wyjściowej, po czym takiż skręt tułowia w prawo.
14. Ćwiczących dzieli się na kilka grup i każda z nich maszeruje w miejscu jak najciszej (kolejno). Ta grupa, która maszerowała najciszej — zostaje wyróżniona.
15. Sztafeta pisana. Dzieci w klasie dzieli się rzędami ławek na dwie równe grupy i każdej z nich przydziela się połowę tablicy i po kawałku kredy. Na sygnał podbiegają pierwsze dzieci z obu grup i piszą na tablicy na swojej połowie wyraz, rozpoczynający się od A, drugie z kolei po otrzymaniu kredy piszą wyraz rozpoczynający się od B, trzecie od C itd., aż do ostatniego w grupie. Jeżeli połowa dzieci w klasie wynosi więcej, niż ilość odpowiednich liter w alfabecie, wówczas po wyrazie na Ż piszą od początku alfabetu. Gdyby połowy tablicy nie wystarczyło do napisania wyrazów, należy każdą z grup podzielić na podgrupy i po wyścigu pierwszych podgrup ściera się tablicę, po czym następuje wyścig następnych podgrup. Wygrywa ta grupa, która wcześniej, ładniej i poprawniej napisze wyrazy.
    Odmiana. Dzieci piszą na tablicy umówione z góry części mowy, np. rzeczowniki, czasowniki, przymiotniki itd. Można również ustalić rodzaj rzeczowników i ich liczbę, stopień przymiotników itp.

Lekcja zabaw i gier ruchowych dla chłopców.

1. Zbiórka w dwójkach w marszu. Na sygnał ćwiczący rozbiegają się po boisku (po sali).
2. Zabawa bieżna „berek padnij" lub „berek dumny".
3. Gra „wyścig z kozłowaniem piłki".
4. Gra na czworakach „kret".
5. Gra rzutna „oblężenie twierdzy".
6. Gra bieżna „przewróć — postaw".
7. Gra skoczna „koszenie trawy", lub zabawa „szczur", albo „skakanka".
8. Gra z mocowaniem „walka szeregów".
9. W siadzie skrzyżnym lub stojąc w wykroku — skłon tułowia w dół, po czym wyprost ze skurczem ramion i rzutem w bok.
10. Marsz ze śpiewem.

Lekcja zabaw i gier ruchowych dla chłopców z użyciem przyrządów.

1. Zbiórka w dwójkach. Na sygnał ćwiczący rozbiegają się po boisku (sali).
2. „Berek padnij" lub „berek dumny".

3. „Wyścig z kozłowaniem piłki".
4. Pkt. 11 z lekcji ćwiczeń gimnastycznych dla chłopców.
5. „Kret".
6. Pkt. 12 z lekcji ćwiczeń gimnastycznych dla chłopców.
7. „Oblężenie twierdzy".
8. „Przewróć — postaw".
9. W siadzie skrzyżnym lub stojąc w wykroku — skłon tułowia w dół, po czym wyprost ze skurczem ramion i z rzutem w bok.
10. Pkt. 17 z lekcji ćwiczeń gimnastycznych dla chłopców.
11. Marsz ze śpiewem.

Lekcja zabaw i gier ruchowych dla dziewcząt.

1. Zbiórka w dwójkach w marszu.
2. W parach chwyt za ręce i posuwanie się krokiem walca.
3. Gra bieżna „szycie".
4. Gra „wyścig z kozłowaniem piłki".
5. Gra z mocowaniem „w cztery strony" lub „ryby w sieci".
6. Gra bieżna „przewróć — postaw".
7. Gra rzutna „oblężenie twierdzy".
8. Zabawa skoczna „szczur", lub „skakanka", lub gra skoczna „szycie maszyną"
9. W siadzie skrzyżnym lub stojąc w wykroku — skłon tułowia w dół, po czym wyprost ze skurczem ramion i rzutem w bok.
10. Zabawa taneczna „dalej w tany".

Lekcja zabaw i gier ruchowych dla dziewcząt z użyciem przyrządów.

1. Zbiórka w dwójkach w marszu.
2. W parach chwyt za ręce i posuwanie się krokiem walca.
3. Gra bieżna „szycie".
4. Pkt. 11 z lekcji ćwiczeń gimnastycznych dla chłopców.
5. Gra „wyścig z kozłowaniem piłki".
6. „Strażacy" (pkt. 12 z lekcji ćwiczeń gimnastycznych dla chłopców).
7. Gra bieżna „przewróć — postaw".
8. Gra rzutna „oblężenie twierdzy".
9. Pkt. 16 z lekcji ćwiczeń gimnastycznych dla dziewcząt.
10. W siadzie skrzyżnym lub stojąc w wykroku — skłon tułowia w dół, po czym wyprost ze skurczem ramion i rzutem w bok.
11. Zabawa taneczna „dalej w tany".

Lekcja saneczkarstwa dla dziewcząt i chłopców.

1. Wożenie się na sankach na zmianę w siadzie klęcznym, albo zjazdy z niewielkiej pochyłości (w siadzie klęcznym).
2. Ćwiczących dzieli się na 2—4 grupy po równej ilości ćwiczących i sanek w każdej. Każda grupa ustawia sanki w rzędzie (jeździec na sankach, konie przed sankami) przed odległą o 10 kroków metą i w odstępie około 4 kroków rząd

od rzędu. Każdy rząd lepi ze śniegu po dwie twarde kule wielkości piłki do siatkówki i kładzie je na mecie jedną obok drugiej. Na sygnał następuje wyścig czołowych sanek każdego rzędu do swoich kul, jeździec kładzie ostrożnie jedną kulę na drugiej, po czym wracając, przez dotknięcie ręką jeźdźca następnego uprawnia do wyścigu następne z sanek swego rzędu. Jeździec tych sanek kładzie na mecie kule obok siebie itd., aż wszystkie sanki wezmą udział w wyścigu. Wygrywa ten rząd sanek, który wcześniej wykona wyścig. Przy następnych wyścigach zmieniają się jeźdźcy i konie. Przy zjazdach z pochyłości następuje wyścig czołowych sanek każdorazowo na sygnał. Jeźdźcy po wykonaniu swej czynności zostają w pobliżu swoich kul aż do przyjazdu ostatniego. Za każdy najszybszy wyścig zalicza się danej grupie punkt. Wygrywa grupa, która zdobędzie największą ilość punktów.

3. Wożenie się na sankach w postawie klęczącej na jednym kolanie, z podrzucaniem i chwytaniem kul ze śniegu. To samo przy zjazdach z pochyłości.
4. Ćwiczących z sankami dzieli się na dwie równe grupy. Każda grupa ustawia sanki w rzędzie i staje wzdłuż sanek w szeregu. Na sygnał grupy skaczą na drugą stronę swoich sanek i z powrotem, po czym przyjmują umówioną z góry postawę, np. stanie na jednej nodze itd. Która z grup wykona skoki i szybciej przybierze zapowiedzianą postawę — otrzymuje punkt. O wygranej decyduje większa ilość punktów.
5. Popisy. Przy każdych sankach jest równa ilość ćwiczących. Jedno staje się jeźdźcem, reszta ciągnącymi. Na dany przez prowadzącego sygnał ruszają pierwsze sanki lekkim biegiem, a jeździec wykonywa na sankach różne ćwiczenia, zmienia pozycję itp. Po tym następuje kolejno takież popisywanie się „sanek" drugich, trzecich aż do ostatnich. Ta grupa, której jeździec najpiękniej i najróżnorodniej wykona dobrowolne ćwiczenia popisowe, zostaje cała nagrodzona przez obwożenie jej przed wybraną przed popisami komisją sędziowską.
6. Oczyszczenie sanek i ubrania ze śniegu i powrót z lekcji.

Lekcja łyżwiarstwa dla dziewcząt i chłopców [1]).

1. W parach chwyt za ręce na krzyż i jazda na łyżwach dokoła lodowiska w lewo, potem w prawo (para za parą).
2. Na lodzie kładzie się pewne przedmioty (czapki, narty, kółka itp.) w jednej linii jeden od drugiego około trzech kroków. Ćwiczący stoją w rzędzie w przedłużeniu linii przedmiotów, po czym posuwają się na łyżwach (jeden za drugim) przekładanką jedną i drugą nogą w ten sposób, że jeden przedmiot mijają z lewej strony a drugi z prawej.
3. Jazda na łyżwach w tył.
4. Zabawa bieżno-równoważna „berek dumny".
5. Ćwiczących dzieli się na 2—4 grupy. Grupy ustawiają się w szeregach jedna za drugą i dzieci trzymają się za ręce. Na sygnał prowadzącego pierwsza grupa (pierwszy szereg) posuwa się do oznaczonej mety z kolejnym podnoszeniem nóg w przód. Następnie posuwają się kolejno inne grupy. Ta grupa, która posuwa się najładniej, otrzymuje nagrodę w formie rakiety lub innego okrzyku.
6. Ćwiczący wiążą koło, po czym nucąc cicho piosenkę „Zasiali górale" posuwają się w jej takt do słów „tak jest" w lewo, a następnie do słów „wszystko, wszystko" w prawo. Można nucić melodię dowolnego walczyka.
7. Parami powrót z lekcji.

[1]) Patrz art. „Początkowa nauka łyżwiarstwa" E. Saft, str. ....

Lekcja narciarstwa dla dziewcząt i chłopców (na równinie i na zboczu z kijkami).

1. Posuwanie się na nartach z pomocą kijków: staje się z wysuniętą w przód nogą ugiętą w kolanie i trzymając prawy kijek zatknięty obok narty prawej na wysokości lewej stopy, lewy kijek obok narty lewej na wysokości stopy nogi prawej. Następnie odpychając się kijkiem prawym przesuwa się nartę prawą w przód z jednoczesnym przeniesieniem lewego kijka na wysokość prawej stopy itd.
2. Wchodzenie na zbocze zakosami z pomocą kijków. Ćwiczenie to należy wykonać krokiem zwykłym skośnie do zbocza (około 45 stopni) kilka lub kilkanaście kroków, po czym zatrzymanie się, zwrot w kierunku zbocza (około 90 stopni) i takież posuwanie się skośnie do zbocza kilka lub kilkanaście kroków, a dalej znów zwrot itd.
3. Na zboczu zatyka się co kilka kroków w jednej linii po dwa kijki, pochylone górnymi końcami ku sobie (bramki). Następnie ćwiczący posuwają się na nartach w rzędzie w ten sposób, że przejeżdżając pod bramką przysiadają, a po ich minięciu prostują się.
4. Ćwiczący ustawiają się dwójkami naprzeciw siebie w odległości około 20 kroków i każdy z nich lepi dla siebie kilka kul. Na sygnał rzucają kulami w dwójkach tak, aby kule zderzyły się w górze.
5. Na trasie zjazdu (na łagodnym zboczu) zatyka się co kilka kroków w jednej linii kije lub kładzie się jakieś przedmioty. Ćwiczący ustawiają się w rzędzie i kolejno zjeżdżają w ten sposób, że jeden kij mijają z lewej strony, drugi z prawej.
6. W czasie zjazdu z niewielkiej pochyłości stosują co pewien czas opór raz lewą, drugi raz prawą nartą przez odsuwanie piętki w bok i zacinanie krawędzią
7. Krokiem, jak w pkt. 1, powrót z lekcji.
   Uwaga. Lekcja ta nadaje się dla uczniów nieco zaawansowanych.

Lekcja pływania dla dziewcząt i dla chłopców (według lekcji Romana Roszki).

1. Szybowanie na piersiach z ramionami wyciągniętymi w przód.
2. W małym rozkroku pochylenie tułowia w przód tak, aby twarz znalazła się tuż nad wodą, po czym wdech ze skrętem głowy w lewo, a dalej zwrot głowy na wprost z lekkim zanurzeniem głowy w wodzie i z wydechem do wody, wydech ze skrętem głowy w prawo itd.
3. Ćwiczący wiążą koło i w kole odliczają do dwóch. Koło posuwa się w lewo i na sygnał (gwizd) prowadzącego jedynki lub dwójki (na zmianę) kładą się plecami na wodę, na drugi sygnał powstają. Po tym obrót koła w prawo.
4. Pełzanie kraulowe z oddychaniem, jak w pkt. 2. Ruchy głowy przy oddychaniu łączą się z ruchami ramion. W tym czasie, kiedy głowę zwracamy w lewo i robimy wdech — lewe ramię znajduje się w tylnym położeniu podczas wyjmowania go z wody, kiedy zaś lewe ramię wysuwamy w przód i przeciągamy przez wodę w dół — zwracamy głowę na wprost i wtedy następuje wydech do wody.
5. Chodzenie na czworakach pod wodą.
6. Skoki z brzegu do wody.

FRANCISZEK KRAWCZYKOWSKI (Błonie)

OPOWIADANO MI...

9. Tworząc dwie drużyny do rozgrywki w „dwa ognie" nauczyciel dobrał dwóch wodzów, rozlosował między nich pierwszeństwo wyboru i następnie polecił dobierać sobie partie po jednym graczu. Taki sposób dobierania z początku nie dawał żad-

nych specjalnych sensacji, ale po pewnym czasie słabsi gracze, z dobraniem których żaden z wodzów się nie kwapił, zaczęli to odczuwać boleśnie. Wreszcie doszło do tego, że gdy zaczęło się na jednej lekcji dobieranie, jeden z chłopców wybuchnął spazmatycznym płaczem, tłumacząc potem, że to stanie przed sądem kolegów przez czas dobierania, pod grozą zostania „ostatnim niedołęgą, którego nikt nie chce dobrać do swej partii" — przenosi jego wytrzymałość.

Jakże bardzo trzeba się liczyć z naszą nerwową, a jakże nieraz ambitną młodzieżą.

10. W pewnej szkole utarły się i skostniały pewne zwyczaje nie wytrzymujące logicznej krytyki, ale zawalone robotą grono nauczycielskie nie dopatrzyło tego, że sama młodzież widzi drobiazgi, mącące logiczny bieg rzeczy. Aż wreszcie bomba wybuchła, a zdarzyło się to na lekcji ćwiczeń cielesnych.

Był w szkole ściśle przestrzegany zwyczaj, że młodzież rozbierała się do ćwiczeń w czasie pauzy przed lekcją, przy czym w szatni obowiązany był dyżurować nauczyciel ćwiczeń cielesnych. Tenże nauczyciel dyżurował w szatni ogólnej przed lekcjami i w czasie ćwiczeń dziesięciominutowych.

Wchodzący do szkoły uczniowie witali nauczyciela ukłonem i sakramentalną formułką: „dzień dobry panu profesorowi". Klasy zebrane na ćwiczenia dziesięciominutowe chóralnie witały nauczyciela tą samą formułką przed rozpoczęciem ćwiczeń. Wchodzącego do szatni gimnastycznej tegoż samego nauczyciela jeszcze raz uczczono tym samym powitaniem. Kiedy wreszcie przed lekcją ćwiczeń cielesnych już na sali gimnastycznej nauczyciel zwrócił się do chłopców z powitaniem, ci chórem odpowiedzieli: „dzień dobry panu profesorowi" po raz czwarty! To żartobliwe, ale słuszne przecież obliczenie pozdrowień wywołało burzę i dopiero wtedy zastanowiono się nad tym, że ciągłe powitania tego samego nauczyciela nie mają sensu. Podobno przy tej okazji zrewidowano i wiele innych spraw, ale tego nie opowiedziano mi.

11. W pewnym powiatowym mieście istniała od bardzo dawna sala gimnastyczna nie urządzona, bez żadnych przyrządów. Utarło się, że w tej właśnie sali odbywały się rozmaite bale, zebrania i uroczystości często gęsto zakrapiane alkoholem. O to, że sala po takiej „uroczystości" przez kilka dni była niezdatna do użycia dla ćwiczeń cielesnych, nikt się nie martwił. Aliści przyszedł do szkoły nauczyciel, który własnym wielkim wysiłkiem i własną pracą doprowadził salę do porządku, zaopatrzył w przyrządy i przybory, wyczyścił podłogę. Słowem, sala gimnastyczna stała się tym, czym być powinna. Zaczęła się wtedy zaciekła walka o to, aby z sali raz na zawsze usunąć wszelkie zebrania, a zwłaszcza takie „zakrapiane uroczystości", bo przy takiej okazji nie rzadko szczeble z drabinek się sypały. Inspektorat szkolny poszedł na rękę i nie wydawał zezwolenia na zajęcie sali. Już było zupełnie dobrze.

Ale wreszcie zachciało się panu posłowi urządzić jakąś uroczystość i oto pan poseł, zresztą miejscowy nauczyciel, jedzie do Warszawy i uzyskuje zezwolenie na użycie sali.

Nauczyciel ćwiczeń cielesnych załamuje z rozpaczy ręce, patrząc na zniszczenie swej krwawej pracy, a pan poseł triumfuje. Czy tak być powinno? Czy pan poseł nie powinien dbać o zdrowie dziatwy w swoim okręgu? Czy ta dziedzina nie warta jest jego zainteresowania?

SKRZYNKA ZAPYTAŃ

7. Kolega S. Z. pisze do nas, że go poddano druzgocącej krytyce za użycie w lekcji gimnastycznej korektywnych wymachów ramion w bok z postawy ręce przed pierś (ramiona bokiem skurcz). Lekcja odbywała się w klasie III. Pisze nam Kolega, że

krytyka była nader ostra, ale mało przekonująca, dlatego Kolega pyta, czy rzeczywiście był to tak bardzo rażący błąd.

Nie widzieliśmy lekcji, więc trudno nam powiedzieć, czy był to tak bardzo duży i szkodliwy dla dziatwy błąd, ale przypuszczamy, że krytycy mieli wiele racji, a to z następujących powodów.

Sama postawa „ramiona bokiem skurcz" winna być wykonana w sposób następujący: podnosimy ramiona w bok do poziomu zwracając uwagę na to, aby położenie poziome nie powodowało podniesienia barków, a ręce nie były cofnięte zanadto w tył. Muszą one być tak umieszczone, aby, gdy oprzemy się plecami o ścianę i weźmiemy ramiona w bok, przylegały do ściany całą swoją długością. Unieruchamiając ramię od barku do łokcia, a zginając ręce w łokciu, doprowadzamy je do położenia kiedy wyprostowane kciuki dotkną piersi mniej więcej na wysokości 2 — 3 żebra. Łokcie i ramię od łokcia do barku winny pozostać nieruchome. Położenie takie zapewnia zsunięcie łopatek w tył i dobre położenie klatki piersiowej, jest więc korzystne, ale bardzo trudne do opanowania dla ćwiczącego nawet dorosłego, a cóż dopiero mówić o 9-letnim dziecku.

Z tego położenia (zakładamy, że zostało ono dobrze opanowane) zarządził Kolega wykonanie korektywnych wymachów ramion poziomo w tył. Wymachy takie o tyle mają dobre skutki, o ile wykonane będą dokładnie poziomo, a głowa wraz ze swoją podstawą tj. najwyższymi kręgami kręgosłupa będzie się odchylała ku tyłowi, a nie ku przodowi, jak się to najczęściej widzi. Przy tym lędźwie muszą być należycie usztywnione, aby nie dopuścić do pogłębienia wygięcia lędźwiowego (lordozy). Widzi Kolega z tego, ile i jak trudnych do wykonania warunków stawiamy temu prostemu ćwiczeniu, jeśli ma ono spełnić swoje zadanie. Nie napisał nam Kolega, czy ćwiczenie było wykonane w postawie stojącej czy też siedzącej, a i to ma wielkie znaczenie, bo siedząc łatwiej przeciwdziałać pogłębieniu wygięcia lędźwiowego.

Jeżeli więc ćwiczenie nie odpowiadało omówionym warunkom, a jeśli jeszcze było wykonane w postawie stojącej, to, niestety, nie możemy stanąć w obronie Kolegi, a musimy przyznać wiele racji krytykującym. Nawiasem pozwolimy sobie zauważyć, że jest to ćwiczenie odpowiednie jedynie dla dobrze wyćwiczonych 14-latków, a stanowczo za trudne dla dzieci w klasie III.

8. Koleżanka N. M. pisze do nas bardzo ciekawy list, który właściwie należałoby omówić w osobnym artykule i może to ktoś uczyni. Mianowicie ze swoich spostrzeżeń nad dziatwą i młodzieżą oraz nad stosunkiem starszego pokolenia (do którego należy i nasza Koleżanka według jej własnej oceny) do sportu, wysnuwa Koleżanka wniosek, że kult wysiłku, którego przejawem jest uwielbianie rekordzistów, powstał właściwie w tej formie, w jakiej go widzimy obecnie dopiero po wojnie europejskiej. Przypuszcza Koleżanka, że olbrzymie wysiłki, jakich od walczącego żołnierza domaga się wojna dzisiejsza, nauczyły nas cenić sam wysiłek, i że miarą wartości bojowej żołnierza może być jego stopień wytrzymałości.

Przyznajemy Koleżance bardzo dużo racji w rozumowaniu, a zwłaszcza w końcowych wnioskach. Temat jest nader ciekawy i bylibyśmy niezmiernie wdzięczni, gdyby odezwało się na ten temat więcej głosów.

PRZEGLĄD WYDAWNICTW

L. L. Życki-Małachowski. Tajemnica Hoggaru. Nasza Księgarnia. 1937. Cena 3 zł.

Wśród narastających w naszym społeczeństwie prądów coraz silniej zaczyna się zaznaczać dążenie do wyjścia na szeroki świat, do odetchnięcia powietrzem oceanów. Powieści podróżnicze zaczynają sobie zdobywać nie tylko poczytność szerokich warstw czytelniczych ale i uznanie sfer oficjalnych. Zdobycie nagrody literackiej m. Poznania przez podróżnika Arkadego Fidlera jest najlepszym tego dowodem. Ten objaw jest dla naszej państwowości objawem bardzo dodatnim i dlatego budzenie wśród najmłodszych zainteresowania szerokim światem jest konieczne. To też dobrze robi L. Życki-Małachowski, młody, ale już mający spore grono swych czytelników autor, pisząc powieści podróżnicze, do których materiału dostarczyły mu własne jego wędrówki.

Ostatnia jego powieść: Tajemnice Hoggaru, opisująca Saharę i życie na niej widziane przez pryzmat młodego chłopca-Polaka jest lekturą rozbudzającą fantazję i chęć przygód. Przepojona humanitaryzmem i duchem sportowym, pełna ciekawych przeżyć i spostrzeżeń, frapująca niebanalną intrygą — nadaje się ta powieść do każdej biblioteki szkolnej sportowej lub Ligi Morskiej i Kolonialnej.

Dr Henryk Mierzecki. Dla twego zdrowia. O chorobach wenerycznych. Wyd. II. Lwów — Warszawa 1936. Ks. Atl. Str. 127. Rys. 11. 20×14.

Jest to książka popularna, ale dość szczegółowo i wszechstronnie omawiająca choroby weneryczne. Działacz oświatowiec znajdzie w niej dostateczny materiał do odczytów. Jest ona polecona przez Min. Spraw Wojskowych i Min. WR i OP.

M. Pluciński. — 10 kajaków typu P. Warszawa 1936. Gł. Ks. Wojsk. Str. 91. Rys. 76. 20×14. Cena 3 zł 50 gr.

Autor znany dobrze jako konstruktor kajaków „P7", „P13" i „P14" — których opisy wydała w latach ubiegłych Gł. Ks. Wojsk. — daje tym razem opisy konstrukcyjne i wskazówki dotyczące budowy 10 innych typów kajaków, jedno i dwuosobowych wiosłowych, wiosłowo-żaglowych i żaglowych.

Na początku książki, po słowie wstępnym autor podaje historię kajaków i ich typy, szczegółowo omawia kajak jednosobowy, dwuosobowy i żaglowy, wreszcie opisuje budowę. W części drugiej krótko i zwięźle omawia cechy charakterystyczne 3 typów kajaków jednoosob. 3 typy kajaków dwuosob. i 4 typy kajaków żaglowych.

Książka zawiera jedynie ogólne wiadomości i przy jej pomocy mógłby zbudować kajak tylko „wprawny majster". Początkujący amator musi się posiłkować szczegółowymi kompletami rysunków, które można nabyć u autora. Książką tą można się posiłkować w celu wybrania odpowiedniego typu oraz zdobycia ogólnych wiadomości z zakresu szkolnictwa kajakowego. T. Z.

Dr B. Krygowski. Lwą na trzęsawiska poleskie (Lektura geograficzna, zeszyt 1). Książnica-Atlas. Lwów-Warszawa. Str. 40, zł 0.70.

Rozwój sportu kajakowego sprawił, że dziś wodne wycieczki turystyczne docierają do najdalszych zakątków Polski, wszędzie gdzie tylko się da dotrzeć drogą wodną. Nęcącą i tajemniczą krainę dla włóczęgostwa stanowi Polesie. „Frontem do Polesia", hasło dziś bardzo aktualne w Polsce, nie powinno być obojętne także i turystom-kajakowcom. Zwracając na to uwagę kol. kol. wychowawcom fizycznym, którzy

wszak są pionierami nowych szlaków turystycznych, z radością komunikujemy im o nowym wydawnictwie Książnicy-Atlas wymienionym w tytule. Ułatwi ono poznanie Polesia. Rzeka Lwa — siostrzyca Horynia, połączona z nim licznymi ramionami, zbiera wody z bezkresnych błot i prowadzi do najpiękniejszych zakątków Polesia, siedliska łosi, czarnych bocianów, żórawi, siwych czapli, wylęgowisk milionów kaczek-krzyżówek. Oto jak autor opisuje spotkanie z łosiem: „Lecz choć krótko patrzyłem na ciebie, królu puszczy olszowej znad Lwy, wiem, że twój płaszcz królewski szary jak i owe błota, że kosmyki na twych rogach oznajmiają twój wiek, że na błocie-trzęsawisku niosą cię twe wielkie i szeroko rozstawione racice, że wrogiem twych dzieci-łosiątek jest wilk, okrutny twój współmieszkaniec w puszczy olszowej. Wiem też, łosiu znad Lwy, że godnym jesteś opieki ze strony człowieka, jako zabytek tego nieprzebranego i rzadkiego świata zwierzęcego, jaki zapełniał nasze dawne lasy". Takim oto językiem napisana książka mówi sama za siebie i zachęca do kupna. Autor, który bada Polesie pod względem geologicznym, przedstawia ten kraj po osuszeniu, obecnie w jednej czwartej powierzchni pokryty nieużytecznym bagnem, jako wdzięczny teren parcelacji na tysiące, tysiące nowych gospodarstw.

T. J. Sychowska. Nadmorskie Pędziwiatry w Porcie Gdyńskim (Lektura geograficzna, zeszyt 2). Książnica-Atlas. Lwów-Warszawa. Str. 39, zł 0.70.

Pędziwiatry — to harcerze spędzający wakacje w Gdyni, którzy szczególniej zainteresowali się portem i śledzą przebieg budowy mola Południowego. Tworzą oni zastęp dzielnych, odważnych, prawdziwych harcerzy, a nie takich „co tylko noszą mundur i biorą udział w defiladach". Nazwiska ich to: Boja, Holownik, Stocznia, Falochron, Pim, Dźwig. Już z samych nazwisk wynika cel autorki: mianowicie na przestrzeni 39 stronic swej pożytecznej książeczki stara się zapoznać nas z pojęciami związanymi z morzem i życiem portowym. I cel swój w zupełności osiągnęła. Wprawdzie pełne humoru, pomysłowości i pogody opisy przeżyć zastępu trochę przeszkadzają czytelnikowi w szybkim ustaleniu pojęcia, jak wygląda budowa portu gdyńskiego, nie mniej jednak książka ta w sposób dowcipny i interesujący uczy młodzież zapamiętywać wiadomości pożyteczne. Dobrym uzupełnieniem książki jest półtora stronicowy dodatek: „Notatki z pamiętnika Tadka o Porcie Gdyńskim" — coś jakby streszczenie wiadomości o budowie portu, przemycanych na poprzednich stronicach. I ten właśnie dodatek zainteresuje najpoważniejszego czytelnika. Całość bardzo pożyteczna, nadaje się do bibliotek szkolnych.

Meissner Tadeusz. Dookoła świata na „Darze Pomorza" z 47 rycinami i mapką oraz słowniczkiem wyrazów używanych w żeglarstwie Książnica-Atlas 1936. Str. 320. 8°.

Autor jest kapitanem Żeglugi Wielkiej i zajmował na statku stanowisko I-go oficera. Doskonały znawca żeglugi okazał się nie gorszym pisarzem i przyrodnikiem, chociaż sam w pewnym miejscu zastrzega się przeciwko temu. Szczęśliwymi podróżnikami byli uczniowie szkoły morskiej i ich polscy oficerowie. Podróż trwała 352 dni, przebyto trasę 38.746 mil, zahaczając o 14 krajów i 24 porty szerokiego świata. Trudno tu streszczać przygody „Daru Pomorza" i wszystkie przeżycia załogi, tak zajmująco przez autora przedstawione, a przy tym bogato ilustrowane. Wystarczy nadmienić, że książkę czyta się jednym tchem, a serce czytelnika wypełnia duma, jak nasza dzielna załoga bohatersko sprostała przeciwnościom żywiołów m. in. rozszalałemu tajfunowi na niespokojnych wodach japońskich. Bywały chwile, kiedy „Dar Pomorza" kładł się na burtę do 40° i czerpał wodę wierzchem, a niesamowity

wicher boleśnie siekł twarze dzielnych marynarzy grubym deszczem poziomym. Książka zaciekawi wszystkich, lecz przede wszystkim polecić ją należy młodzieży, jako nader pożyteczną lekturę uzupełniającą przy nauce geografii. Nie powinno jej także zabraknąć w biblioteczkach Kół Ligi Morskiej i Kolonialnej.

F. F.

Dzięgielewski Zygmunt — Szczegółowy rozkład materiału ćwiczeń cielesnych w szkole powszechnej. Nakładem „Księgarni Polskiej" w Piotrkowie Trybunalskim. Str. 104.

Zygmunt Dzięgielewski, instruktor w. f. w obwodzie szkolnym piotrkowskim, opracował szczegółowy rozkład materiału ćwiczeń cielesnych dla szkoły powszechnej, rozkładając go na trzy okresy: jesienny, zimowy i wiosenny. Rozkład materiału jest opracowany we wszystkich działach programu, a więc w zakresie zabaw, gier, ćwiczeń gimnastycznych, sportów i wycieczek. Opracowany bardzo przejrzyście i dokładnie, przy tym autor wskazuje podręczniki, z których materiał zaczerpnął. Podaje także po kilka osnów ćwiczeń dziesięciominutowych i ćwiczeń śródlekcyjnych.

Zasób ćwiczeń i zabaw dobrany jest bardzo obszernie, ale i konsekwentnie, tak że każdy nauczyciel przy pomocy tego podręcznika może do swoich warunków dobrać odpowiednie partie materiału. Niewątpliwie książeczka ta stanie się cenną pomocą przy układaniu planów ćwiczeń cielesnych na poszczególne klasy szkoły powszechnej.

M. K.

Z ŻYCIA KOMISJI

W listopadzie Zarząd Komisji odbył dwie konferencje w PUWF i Min. Komunikacji w sprawie zniżek kolejowych na bursy w. f. organizowane przez ZNP. W rezultacie przyznano zniżki na rozkazy wyjazdu (taryfa wojskowa) na okres ferii Bożego Narodzenia.

W dalszym ciągu Zarząd zatwierdził następujące Kursy narciarskie:

1. W Zakopanem, organizowany przez Komisję w. f. Zarządu Głównego pod kierownictwem kol. Lewandowskiego.
2. W Zakopanem, org. przez Zarząd Poznańskiego Okręgu Z. N. P. pod kierownictwem kol. Eisbrennera.
3. W Zakopanem, org. przez Zarząd Warsz. Okręgu Z. N. P. pod kierown. kol. Lechowskiego.
4. W Bukowinie, org. także przez Zarz. Okr. Warsz. pod kier. kol. Rysińskiego.
5. W Tomaszowie Lubelskim, org. przez Oddział Powiat. Z. N. P. w Tomaszowie.

Ponadto zatwierdzono program szkolenia na kursach narciarskich ZNP opracowany przez kol. J. Lechowskiego, który poniżej podajemy.

I. Kurs dla początkujących.

a) Ćwiczenia na równinie (wykonywane bez pomocy kijków).
Chód na nartach zwykły (na przemian) śladem kierownika.
Ustawienie kolumny ćwiczebnej (w kole, w 5, w 6, w 4-ch).
Pozycja narciarska i balansowanie.
Pozycja niska, balansowanie i wyprost podskokiem.
Pozycja niska i unoszenie kolejne dziobów nart — dreptanie.
Zwroty dreptaniem. Zwroty z przenoszeniem narty.
Podskoki w miejscu bez unoszenia kolan i z unoszeniem.

Zwroty podskokami. Odskoki w bok.
Zmiana postawy wąsko- i szerokotorowej — podskokiem.
Zacinanie krawędzi w pozycji wąsko- i szerokotorowej.
Schodkowanie w bok.
Zmiany podstaw półkucznej i wyklęcznej podskokiem.
Pozycja płużna i płużenie.
Pozycja oporowa, oporowanie.
Ćwiczenia tułowia (nogi i ręce w pozycji wąskotorowej, szerokotorowej, płużnej i oporowej).
Łuk z pługa, łuk z oporu.
Krystiania z pługu, oporu, z pomocą kijków i bez.
Upadek w bok, w przód, w tył i powstawanie.
Ćwiczenie chodów z kijkami: krok zwykły, odbicia (co 2, 3, 4 krok).
Chód z kolejnym odbiciem co 3 i 4 krok.
Gry bieżne i rzutne, z padaniem, z przeszkodami itd. Sztafety.

b) Ćwieczenia na zboczu.
Podchodzenie: zakosami, schodkowaniem, nożycowaniem, zmiana kierunku krokiem zawrotnym.
Zjazd w pozycji wąsko- i szerokotorowej.
„ „ kucznej i balansowanie.
„ „ „ i odprostowanie ciała (odciążenie nart).
„ z odciążeniem narty kierunkowej.
„ z balansowanie i podskokami.
Nauka padania w przód (z podwinięciem ramienia) i szybkiego powstawania.
Upadek w tył i powstawanie.
Zmiana pozycji wąsko- i szerokotorowej podskokiem.
Zjazd z kolejnym unoszeniem narty, z odstawianiem jednej narty na bok i dostawianiem drugiej.
Zjazd zakończony łukiem wykonanym podskokami.
„ z odskokami w bok.
„ z omijaniem przeszkód podskokami w bok.
„ ze zmianą kierunku podskokami.
„ z wymijaniem kijów podskokami.
„ szeregiem zakończony łukiem z podskokiem.
Przeskok przez płotek w czasie zjazdu.
Zjazd podskokiem ze zmianą kierunku w czasie zjazdu i przejeżdżaniem pod bramką.
(Wszystkie te zjazdy zakończamy łukiem podskokiem).
Zjazd dreptaniem.
„ dowolny zakończony łukiem, dreptaniem.
Zmiana kierunku w zjeździe z dreptaniem.
Zjazd z wypadami, wyklękami.
„ płużeniem.
Zatrzymanie w określonym miejscu pługiem.
Zjazd i zmiana pozycji półkucznej i płużnej.
„ na jednej narcie.
Przejazd wklęsłego, wypukłego i falistego terenu.
„ przez rowek, rów.
Przejazdy przez różne rodzaje śniegu: tępy, śliski, puch.
Ćwiczenia w pokonywaniu przeszkód.

Skok z progu.
Łuki z pługu.
Zjazd z oporem po zboczu, na wprost.
Łuki z oporu. Omijanie przeszkód łukami.
Kristiania z pługu przy i bez pomocy kija.
„ z oporu przy i bez pomocy kija.
Serpentyna kristianiami.
Omijanie przeszkód kristianiami i przejeżdżanie pod kijkami.
Zabawy w zjeździe z zastosowaniem elementów przerobionych w ćwiczeniach.
Ćwiczenie w używaniu kijów w podejściach.
Trzymanie kijów w zjazdach.
Hamowanie kijami.

W pierwszych trzech dniach wszystkie ćwiczenia odbywają się bez pomocy kijów i na pobliskich, a różnych terenach. Dalsze ćwiczenia w czasie krótszych i dłuższych wyjazdów w okoliczne tereny. Przewidzieć co najmniej 3 wycieczki całodzienne.

II. Kurs dla zaawansowanych.

Przerobienie kursu dla początkujących w terenie nieco trudniejszym i bardziej odległym — ponadto:

a) ćwiczenia na równinie:

W dalszym ciągu gimnastyka narciarska o charakterze rozluźniającym i wzmacniającym specjalnie zatrudnione w czasie jazdy na nartach grupy mięśniowe. Wyrabianie odpowiedniej koordynacji ruchowych mających zostosowanie w ewolucjach narciarskich.
Przygotowanie: Kristiania poprzeczna, Telemark, obskoki na jednym i dwu kijach, krok łyżwowy, chód z kolejnym odbiciem co 3 i 4 krok.

b) ćwiczenia na zboczu:

To samo co kurs dla początkujących, oraz obskok na jednym kiju, na dwu kijach zakładanych z jednej strony, z obu stron. Kristiania poprzeczna, sterowa — nożycowa, szerokotorowa, chłopska, śmigiem.
Telemark z oporu, z wypadu. Hamowanie kijami.
Serpentyny: kristianiami, telemarkiem, obskokami.
Omijanie przeszkód: kristaniami, telemarkiem, obskokami.
Zabawa: rób co i ja („Naśladuj Jana").
Kombinacje kristianii nożycowej z telemarkiem.
Biegi terenowe, orientacyjne, slalom.
Skoki terenowe, z pomocą kijów, zawrotny przez przeszkodę w dół z obskokiem.
Skoki na małej skoczni. Zjazd od progu dużej skoczni.

Dział teoretyczny.

Dział ten dla obydwu kursów obejmie: Rys historyczny narty i narciarstwa (Polska) Sprzęt narciarski. Przegląd sprzętu. Narciarstwo w szkole. Główne zasady nauczania. Charakterystykę okresów rozwojowych młodzieży i dobór materiału ćwiczebnego. Organizację kusów szkolnych. Gimnastykę i zaprawę narciarską. Wycieczki. Orientowanie się w terenie. Mapa. Kompas. Higiena sportu narciarskiego. Pomoc w nagłych wypadkach. Różne rodzaje śniegu. Smarowanie nart. Reperacja nart, wiązań, kijów. Wyrób domowy nart. Konserwacja sprzętu narciarskiego.

Lektura pomocnicza: „Nauka jazdy na nartach" — K. Pietkiewicz.

K R O N I K A

WYCHOWANIE FIZYCZNE W UNIWERSYTETACH ANGIELSKICH

Na konferencji Brytyjskiego Towarzystwa Lekarskiego, odbytej w Oxfordzie, wysunięto zagadnienie wychowania fizycznego w szkołach wyższych. Sporty, nawet najbardziej entuzjastycznie uprawiane, nie mogą zastąpić zorganizowanego wychowania fizycznego. Komitet wychowania fizycznego nawołuje do utworzenia na wyższych uczelniach na wzór uniwersytetów zagranicznych ośrodków wychowania fizycznego. Został wysunięty projekt stworzenia przy uniwersytecie w Oxfordzie takiego ośrodka, który byłby przykładem dla innych uniwersytetów.

(OŚWIATA I WYCHOWANIE — LISTOPAD 1936)

UJEDNOSTAJNIONE WYCHOWANIE FIZYCZNE W NIEMCZECH

Wychowanie fizyczne młodzieży w Niemczech nie ogranicza się do lekcji gimnastyki w szkole. Zadanie to podejmują zarówno związki młodzieży „Hitler-Jugend", jak i związki sportowe. Po połączeniu wszystkich związków gimnastycznych i sportowych w ogólny Państwowy Związek Ćwiczeń Cielesnych, podporządkowany państwowemu kierownikowi sportowemu, przystąpiono do ujednostajnienia zadań związków. Kierownik młodzieży niemieckiej i kierownik sportowy zawarli ugodę, na mocy której wychowanie fizyczne młodzieży do lat 14 poza szkołą leży w ręku „Deutsches Jungvolk". Związki sportowe nie utrzymują sekcji dla tej młodzieży. Natomiast „Deutsches Jungvolk" zobowiązuje się do wprowadzenia dodatkowych dobrowolnych ćwiczeń w tych sportach, które odpowiadają zainteresowaniom młodzieży; ćwiczeniami tymi kierują doradcy ze związku sportowego. Związek dostarcza również młodzieży boisk i przyborów sportowych. Członkowie „Hitler-Jugend" od 14 do 18 lat mają należeć do związków sportowych i tam przygotowywać się do zawodów o odznakę sportową Hitler-Jugend. Związki sportowe zobowiązują się wychowywać swych młodocianych członków w ramach programu, ustalonego przez kierownika młodzieży niemieckiej.

(OŚWIATA I WYCHOWANIE — LISTOPAD 1936).

REDAKTORZY: FELIKS FRANKIEWICZ, TADEUSZ ZYGLER
REDAKTOR ODPOWIEDZIALNY: LUDWIK PAWŁOWSKI

WYDAWCA W IMIENIU ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA POLSKIEGO:
STANISŁAW MACHOWSKI